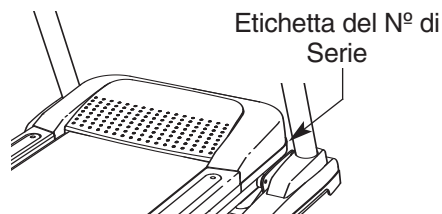
N° del Modello PETL40807.0
N° di Serie ___________________

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.

MANUALE D'ISTRUZIONI

DOMANDE?

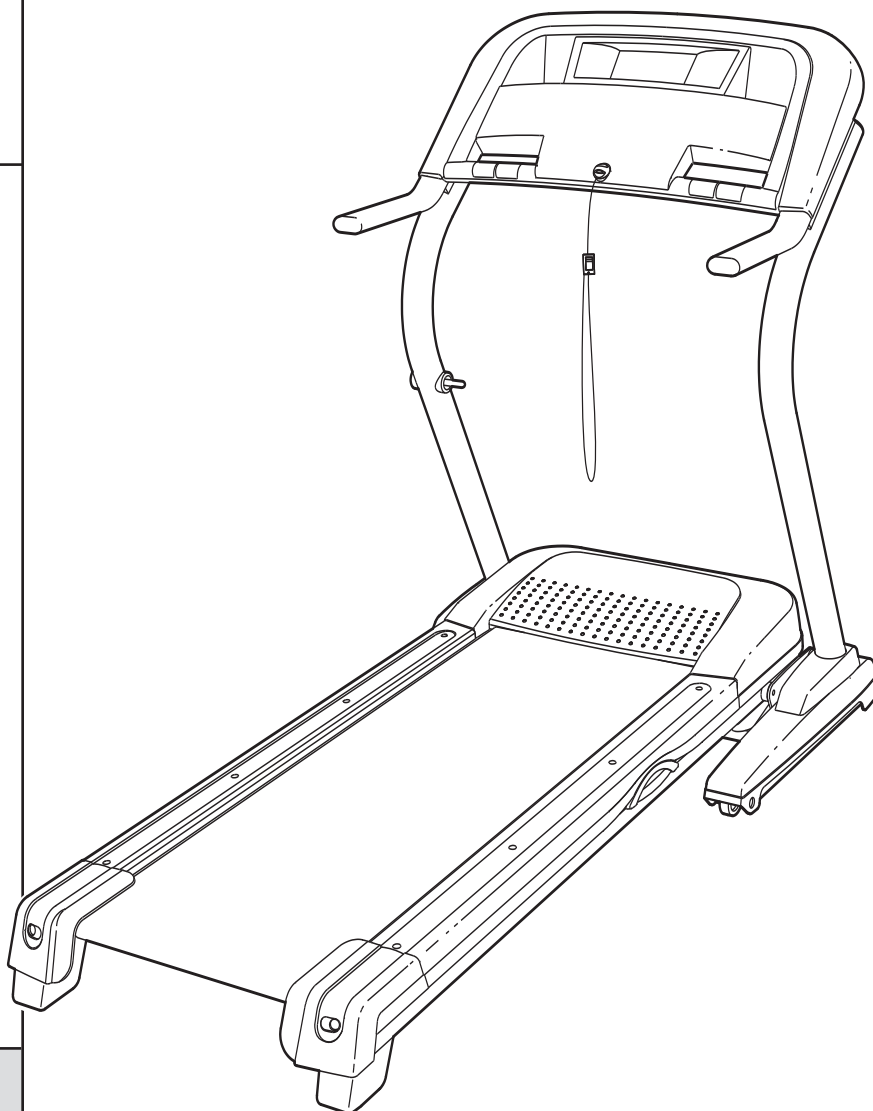
Come fabbricanti, ci siami imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì–venerdì, 15.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari).

email: csitaly@iconeurope.com
sito web: iconsupport.eu

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

Nostro sito web

www.iconeurope.com

INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono state applicate nelle posizioni indicate. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di contattare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale per ordinarne una in sostituzione. Incollare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.

PROFORM è un marchio della Icon IP, Inc.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di iniziare a utilizzarlo. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. **Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo é raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti.**

2. **Sarà responsabilità del proprietario del tapis roulant di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso del tapis roulant, delle norme elencate.**

3. **Utilizzare il tapis roulant solo come viene indicato.**

4. **Posizionare il tapis roulant su una superficie piana con almeno 2,4 m di zona sgombra dietro di zona sgombra dietro e 0,6 m su ogni lato. Non posizionare il tapis roulant vicino ad acqua, all'aperto o dove ostruisca un'apertura d'aria. Per protezione, coprire il pavimento sottostante il tapis roulant.**

5. **Tenere il tapis roulant al coperto, lontano dall'umidità e dalla polvere. Non mettere il tapis roulant in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.**

6. **Non utilizzare il tapis roulant dove sono utilizzati prodotti per inalazione o per la somministrazione di ossigeno.**

7. **Tenere lontano dalla portata dei bambini di età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.**

8. **Il tapis roulant non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 130 kg.**

9. **Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.**

10. **Durante l'allenamento indossare un abbigliamento adeguato. Non indossare abiti troppo larghi o che potrebbero impigliarsi nel tapis roulant. Si consigliano articoli sportivi comodi.** ***Calzare sempre scarpe da corsa. Non usare mai il tapis roulant a piedi scalzi, indossando solo calze o sandali.***

11. **nserire la spina direttamente in un circuito con collegamento di massa con capacità a 13 o più ampie (fare riferimento a pagina 13). Non collegare altri apparecchi a questo circuito.**

12. **Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm2 che non superi 1,5 m di lunghezza.**

13. **Evitare il contatto del cavo della corrente con superfici calde.**

14. **Non cercare di muovere il nastro scorrevole quando l'apparecchio non è alimentato da energia elettrica. Non azionare il tapis roulant se il cavo d'alimentazione o la spina della corrente sono danneggiati o se il tapis roulant presenta un cattivo funzionamento. (Se il tapis roulant non funzionasse appropriatamente, vedere Localizzazione GUASTI a pagina 22 di questo manuale.)**

15. **Prima di utilizzare il tapis roulant, leggere, comprendere e collaudare la procedura di arresto di emergenza (vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15)**

16. **Salire sul nastro scorrevole solo dopo aver azionato il tapis roulant. Durante l'allenamento tenersi sempre agli corrimani.**

17. **Il tapis roulant è capace di alte velocità. Regolare la velocità molto lentamente per evitare sbalzi improvvisi.**

18. **I sensori pulsazioni in dotazione non sono apparecchi medici. Vari fattori, tra cui il movimento, possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori sono intesi semplicemente come aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

19. Non lasciare mai incustodito il tapis roulant mentre è in funzione. Rimuovere la chiave, staccare la spina della corrente e spegnere Reprisina/Spento Interruttore Automatico quando il tapis roulant non viene utilizzato. (Vedere il grafico a pagina 5 per la posizione del Reprisina/Spento Interruttore Automatico.)

20. Non tentare di sollevare, abbassare, o spostare il tapis roulant sino a montaggio completo. (Vedere le sezioni MONTAGGIO a pagina 6, e COME PIEGARE E MUOVERE IL TAPIS ROULANT a pagina 20). Bisognerà essere in grado di sollevare con facilità 20 kg per potere sollevare, abbassare o muovere il tapis roulant.

21. Durante lo spostamento o quando si piega il tapis roulant, accertarsi che la chiusura a scatto sia completamente bloccata.

22. Ispezionare e stringere appropriatamente tutte le parti del tapis roulant regolarmente.

23. Non inserire nessun oggetto in qualsiasi apertura del tapis roulant.

24. **PERICOLO:** Scollegare sempre il cavo di alimentazione immediatamente dopo l'uso, prima di pulire il tapis roulant e prima di eseguire le procedure di manutenzione e regolazione descritte nel presente manuale. Non rimuovere la calotta del motore se non specificato diversamente dal personale addestrato. Qualsiasi altro tipo di manutenzione, a parte quella indicata in questo manuale, è di esclusiva competenza dei tecnici autorizzati.

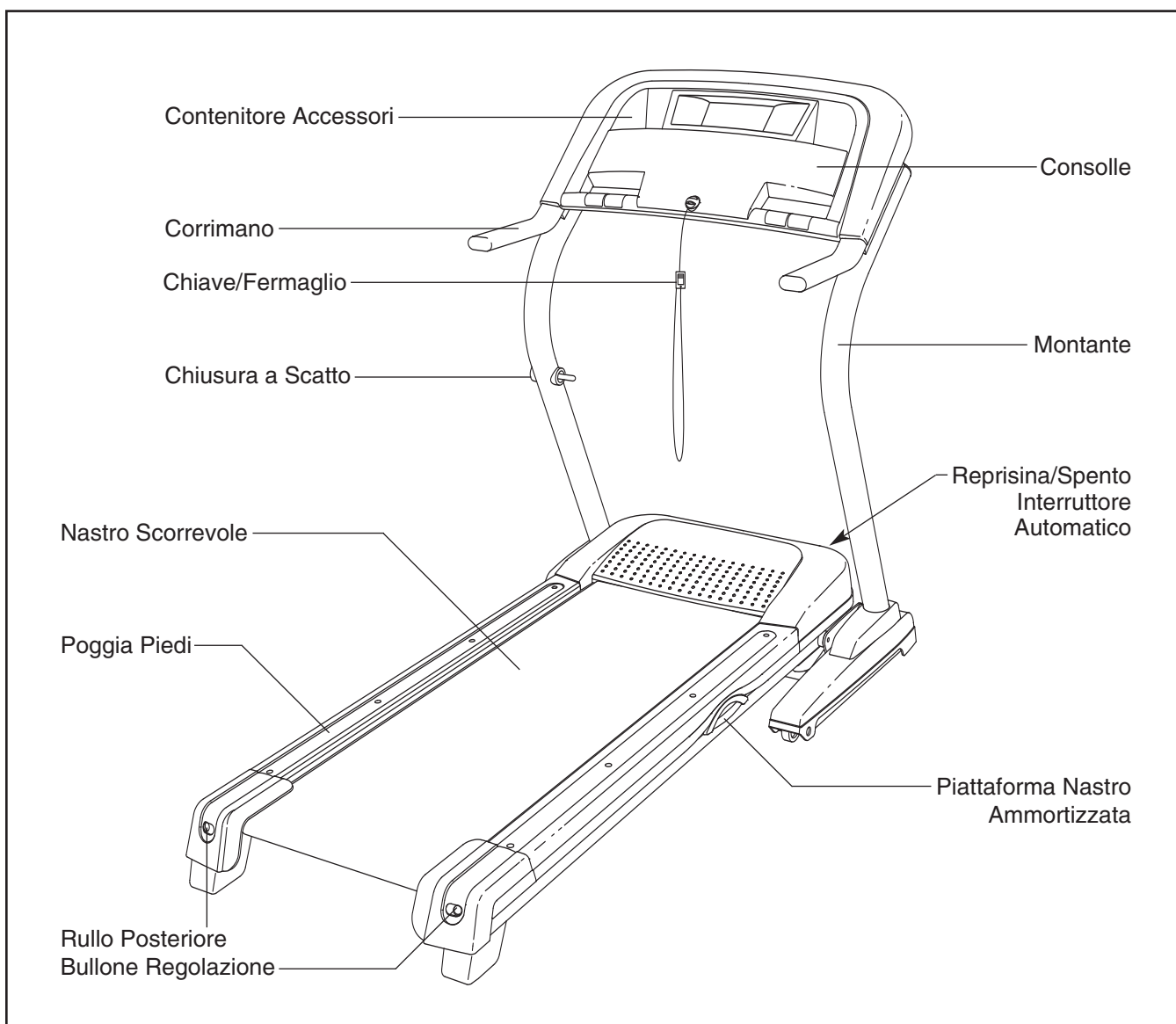
25. Questo tapis roulant è stato realizzato solo per uso privato. Non usare questo tapis roulant per scopi commerciali, non affittarlo e non usarlo negli istituti pubblici.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

PRIMA DI INIZIARE

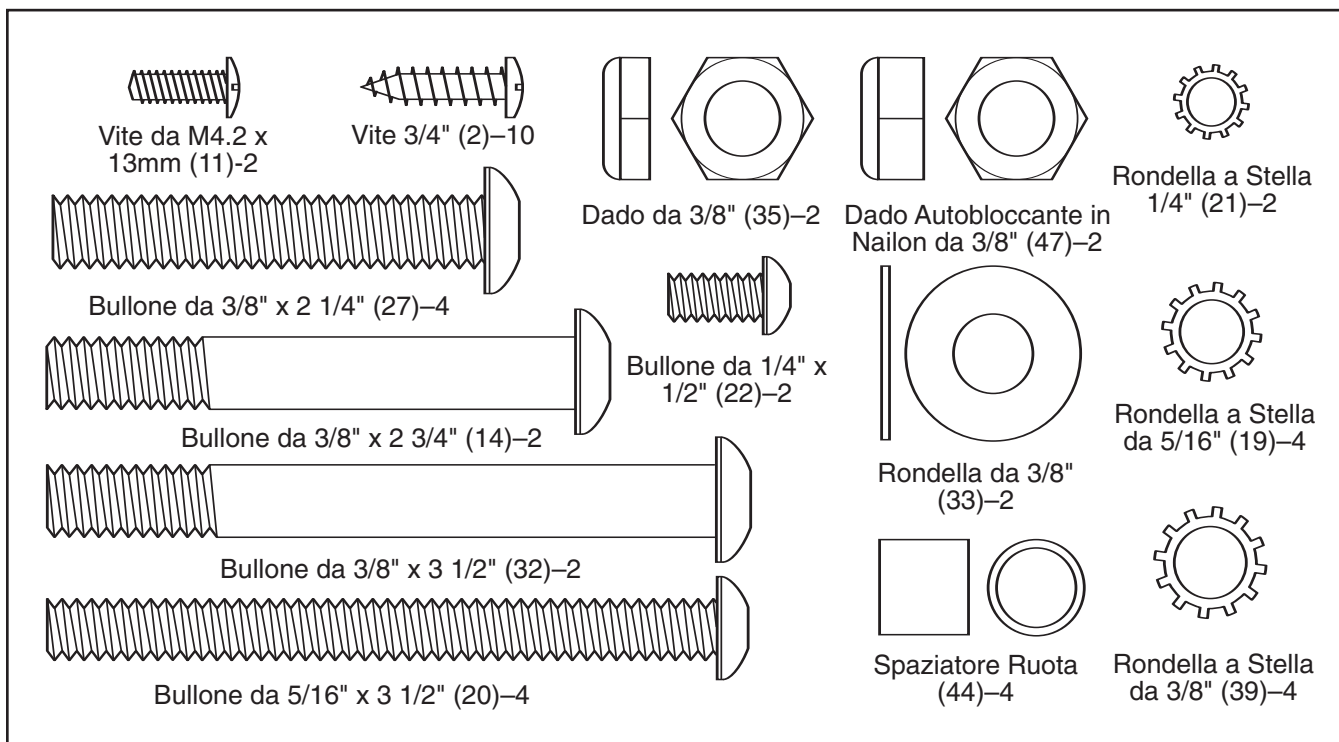
Grazie per avere scelto il nuovo tapis roulant PROFORM® PF 3.9 Xm. Il tapis roulant PF 3.9 Xm unisce una tecnologia avanzata e un design innovativo per aiutarvi a ottenere il massimo dal vostro esercizio comodamente a casa vostra. E una volta terminato l'allenamento, l'innovativo PF 3.9 Xm potrà essere piegato, occupando così meno della metà dello spazio di altri tapis roulant.

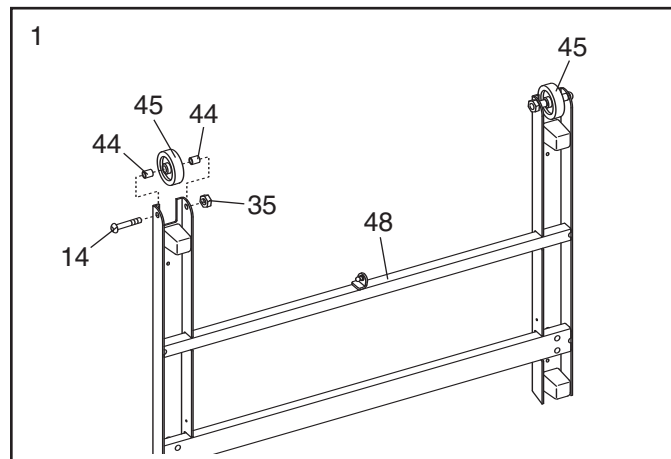
Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare il tapis roulant. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati nella copertina del presente manuale.

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

MONTAGGIO

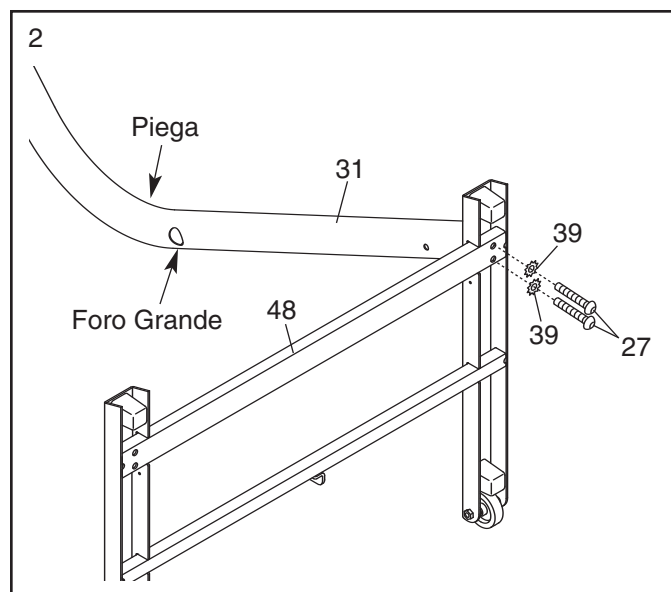
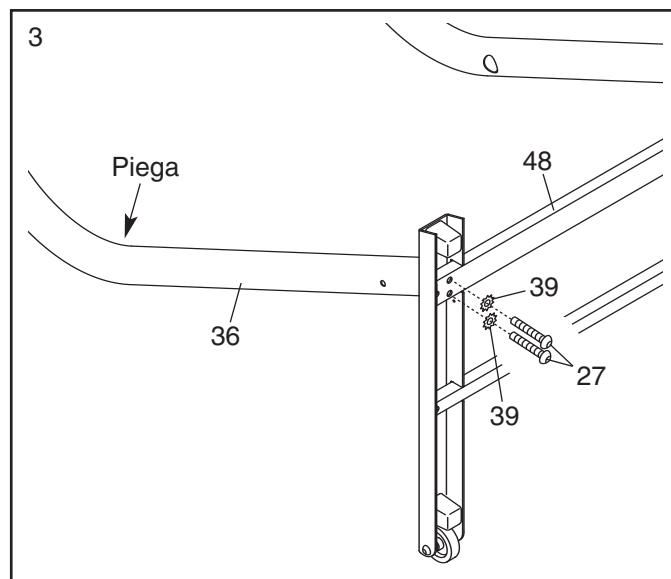
Montaggio richiede due persone. Posizionare il tapis roulant in un'area sgombra e rimuovere il materiale di imballaggio; non disfarsi della materiale di imballaggio fino a montaggio completo. Nota: Il retro del nastro scorrevole del tapis roulant è coperto da un lubrificante ad alta tecnologia. Durante il trasporto, una piccola quantità di lubrificante potrebbe essersi spostata sulla parte superiore del nastro scorrevole e sul cartone. Non si tratta di un'anomalia e quindi non preclude il buon funzionamento del tapis roulant. Se ci fosse del lubrificante sulla parte superiore del tapis roulant, semplicemente pulire con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo.

Il montaggio richiede la chiave esagonale inclusa e un vostro cacciavite a croce , un maglio in gomma , una chiave regolabile , uno paio di forbici , e delle pinze a punta .

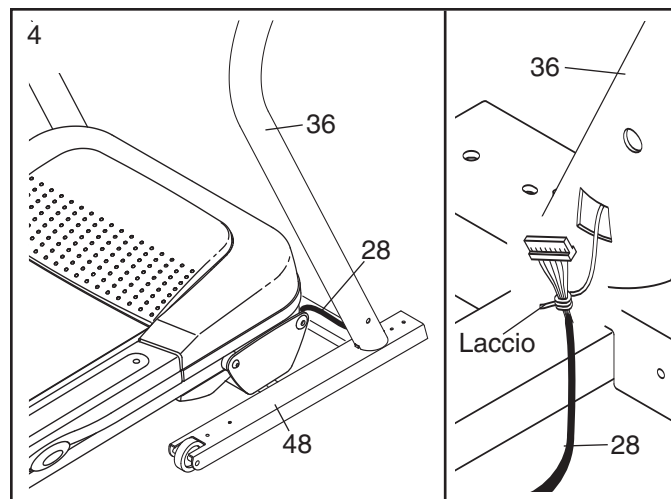
Per l'identificazione delle parti di montaggio osservare i grafici sotto. Il numero fra parentesi sotto ogni disegno è il numero chiave di ogni pezzo, tratto dall'ELENCO DEI PEZZI verso la fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli sono stati premontati. Se un pezzo non si trova nel sacchetto dei pezzi, controllare se è stato premontato. Al fine di evitare danni ai componenti in plastica, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.**

1. Fissare una Ruota (45) ad un lato della Base (48) con un Bullone da 3/8" x 2 3/4" (14), due Spaziatori Ruota (44) e un Dado da 3/8" (35) come indicato. **Non stringere troppo i Dadi. Le Ruote dovrebbero girare liberamente.**

   Fissare l'altra Ruota (45) all'altro lato della Base (48) nello stesso modo.

2. Farsi aiutare da un’altra persona per mantenere la Base (48) nella posizione indicata.

   Individuare il Montante Sinistro (31), quello con un foro grande vicino alla curvatura.

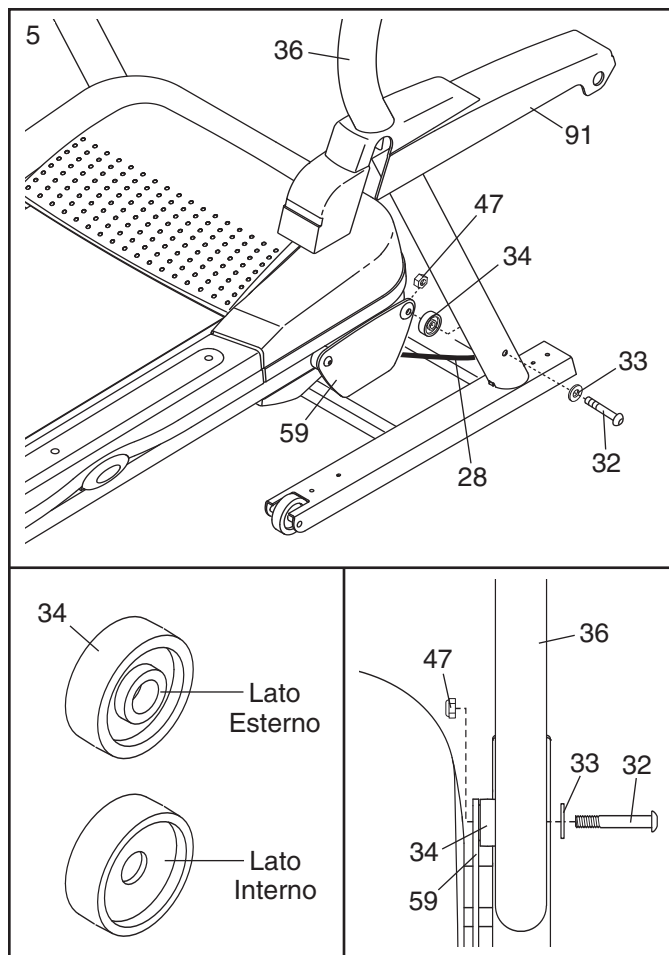
   Posizionare il Montante Sinistro (31) come mostrato, e attaccarlo alla Base (48) con due Bulloni da 3/8" x 2 1/4" (27) e due Rondelle a Stella da 3/8" (39); **non avvitare i Bulloni Montante per ora.**

3. Posizionare il Montante Destro (36) come mostrato, e attaccarlo alla Base (48) con due Bulloni da 3/8" x 2 1/4" (27) e due Rondelle a Stella da 3/8" (39); **non avvitare i Bulloni Montante per ora.**

4. Posizionare la Base (48) vicino alla parte anteriore del tapis roulant.

   Tagliare la fascetta (no raffigurata) che raggruppa il Filo Montante (28). Gettare la fascetta.

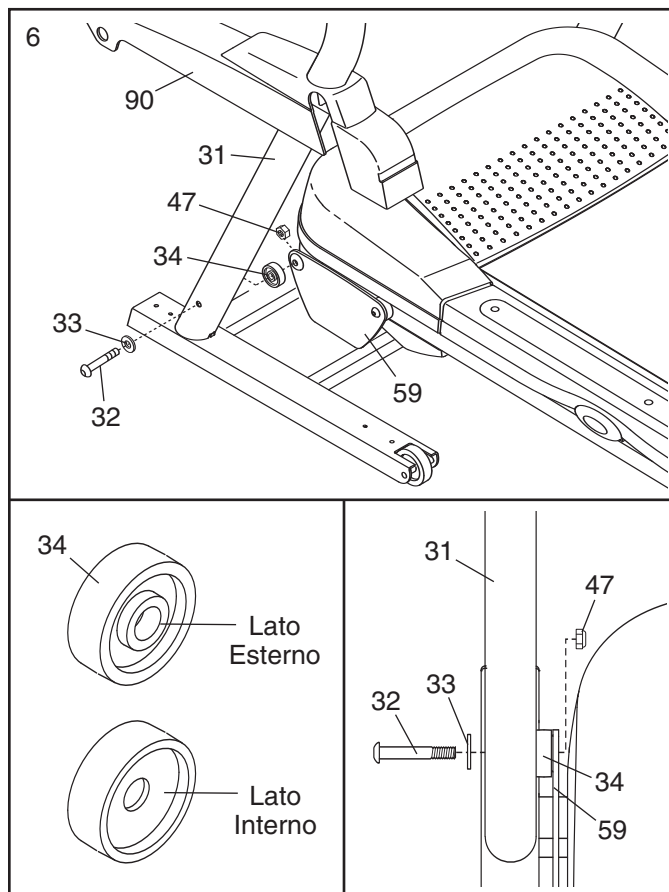
   Individuare la fascetta lunga nel Montante Destro (36). Avvolgere la fascetta attorno al connettore presente sul Filo Montante (28) e inserire il connettore nel foro grande presente sul Montante Destro. In seguito, tirare l’estremità opposta della fascetta finché il Filo Montante sia ben fissato nel Montante Destro.

5. **Vedere il disegno a sinistra nel riquadro.** Identificare i due Spaziatori Telaio (34). Aprire la confezione di lubrificante inclusa e ungere entrambi i lati degli Spaziatori Telaio. Poi, identificare il lato esterno di ciascun Spaziatore Telaio.

   Tenere uno Spaziatore Telaio (34) tra il Montante Destro (36) e il Telaio Sollevamento (59), **con il lato esterno dello Spaziatore Telaio rivolto verso la Rondella Telaio e il Montante Destro.** Attaccare il Montante Destro al Telaio Sollevamento con un Bullone da 3/8" x 3 1/2" (32), una Rondella da 3/8" (33), e un Dado Autobloccante da 3/8" (47); **non avvitare il Dado per ora.**

   In seguito, identificare il Copri Base Destro (91). Inserire il Copri Base Destro nel Montante Destro (36) e ruotarlo nella posizione indicata.

   Tirare delicatamente l'estremità superiore del Filo Montante (28) per togliere l'eventuale gioco.

6. **Vedere il disegno a sinistra nel riquadro.** Identificare il lato esterno del rimanente Spaziatore Telaio (34).

   Tenere il rimanente Spaziatore Telaio (34) tra il Montante Sinistro (31) e il Telaio Sollevamento (59), **con il lato esterno dello Spaziatore Telaio rivolto verso il Montante Sinistro.** Fissare il Montante Sinistro al Telaio Sollevamento con un Bullone da 3/8" x 3 1/2" (32), una Rondella da 3/8" (33), e un Dado Autobloccante da 3/8" (47); **non avvitare il Dado per ora.**

   Localizzare il Copri Base Sinistro (90). Inserire il Copri Base Sinistro nel Montante Sinistro (31) e ruotarlo nella posizione indicata.

7. Collocare la Base della Console (26) a faccia ingiù su una superficie morbida per evitare di rigarla.

   Con l'aiuto di un'altra persona reggere il Corrimano (18) nella posizione indicata. Inserire il Lassio e il filo consolle nel Corrimano e farlo uscire dal foro quadrato indicato. Se necessario, stringere il connettore con le pinze ad ago **solo nella zona indicata dalla freccia nel disegno nel riquadro.** Poi togliere la fascetta dal filo consolle.

   Montare il filo messa a terra al Corrimano (18) con una Vite da M4.2 x 10 mm. (11). Successivamente, fissare il Corrimano alla Base della Consolle (26). **Assicurarsi che non vi siano cavi impigliati.** Avvitare a mano un Bullone da 1/4" x 1/2" (22) con una Rondella a Stella da 1/4" (21) nel Corrimano e poi avvitare a mano due Viti da 3/4" (2) nel Corrimano. **Stringere il Bullone da 1/4" x 1/2" e poi stringere le due Viti da 3/4"; non stringere eccessivamente le Viti.**

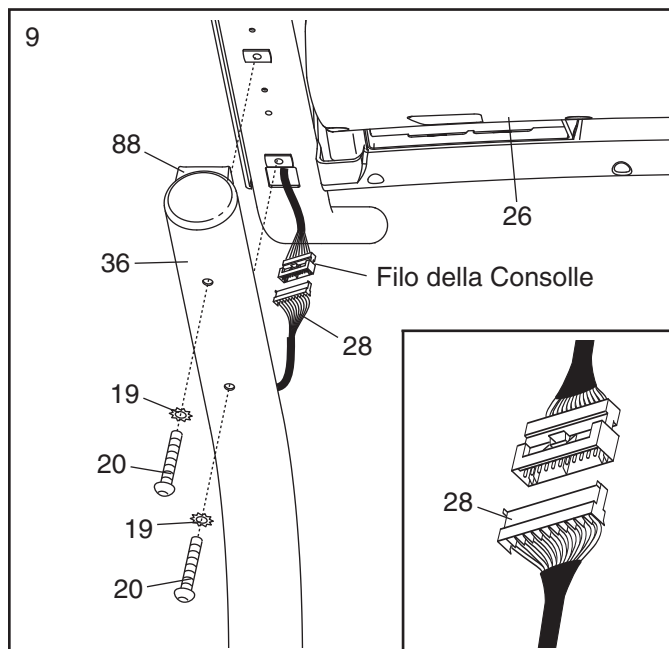
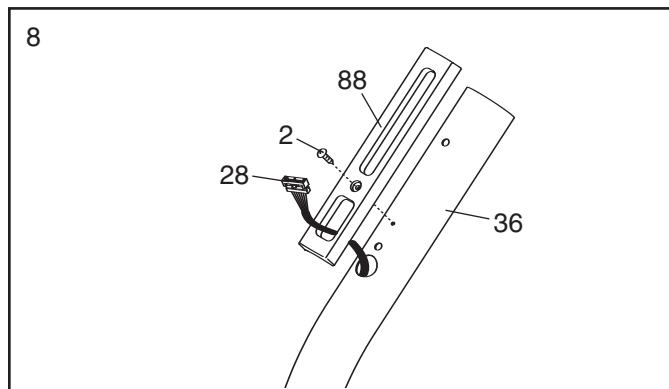
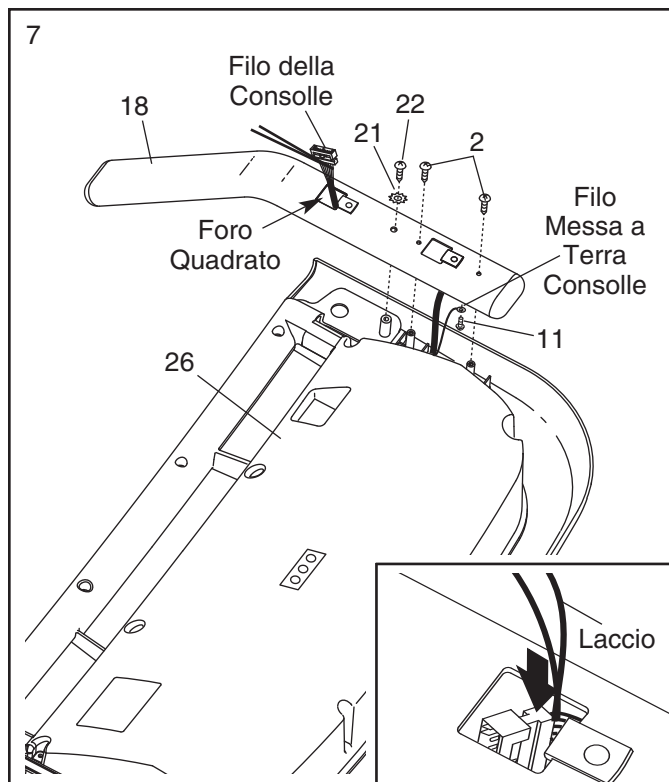
   Fissare l'altro Corrimano (non raffigurato) nelle stesso modo. Nota: non ci sono cavi dall'altro lato.

8. Inserire il Filo Montante (28) nello Spaziatore Corrimano (88) come indicato. Fissare lo Spaziatore Corrimano al Montante Destro (36) con una Vite da 3/4" (2).

   Fissare l'altro Spaziatore Corrimano (non raffigurato) al Montante Sinistro (non raffigurato) allo stesso modo. Nota: non ci sono cavi sul lato sinistro.

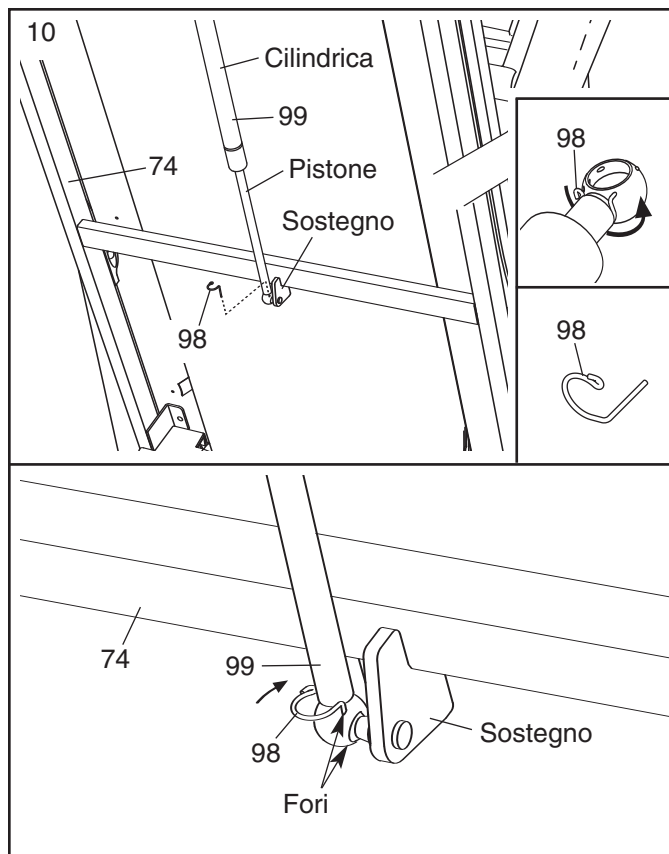
9. Togliere le fascette dal Cavo Montante (28) e dal cavo consolle.

   Mentre una seconda persona regge la Base della Consolle (26) vicino allo Spaziatore Corrimano (88) destro, collegare il filo consolle al Filo Montante (28). **Vedere disegno allegato. I connettori dovrebbero inserirsi agevolmente uno nell'altro e scattare in posizione.** Qualora i connettori non si inseriscano agevolmente l'uno nell'altro e non scattino in posizione, ruotare un connettore e riprovare. **QUALORA I CONNETTORI NON VENGANO COLLEGATI CORRETTAMENTE, LA CONSOLLE POTREBBE RISULTARNE DANNEGGIATA QUANDO SI ATTIVA L'ALIMENTAZIONE.** Inserire i connettori nel Montante Destro (36).

   Fissare la Base della Consolle (26) al Montante Destro (36) e il Montante Sinistro (non raffigurato) con quattro Bulloni da 1/2" (20) e quattro Rondelle a Stella da 5/16" (19) (viene mostrato solo un lato). **Pre-avvitare i quattro Bulloni prima di serrarli definitivamente.**

10. Avere una seconda persona sollevare e tenere il Telaio (74) del tapis roulant.

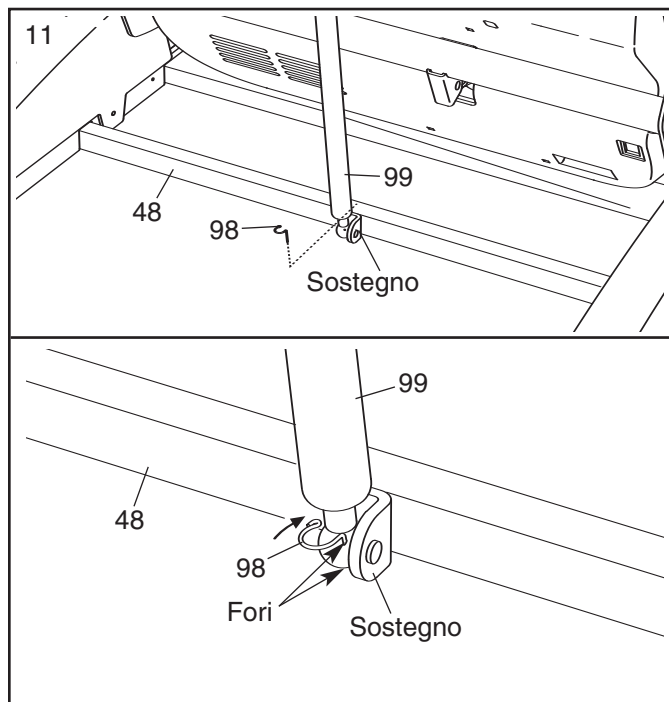
    Identificare la Molla a Gas (99). Notare che la Molla a Gas ha un'estremità a pistone e un'estremità a cilindro. **Vedere i due piccoli disegni nel riquadro.** Individuare il Fermaglio Molla a Gas (98) nell'estremità del cilindro della Molla Pneumatica. Utilizzando l'unghia o l'estremità di un cacciavite, premere sull'estremità il Fermaglio Molla a Gas per allentarlo, ruotare il Fermaglio Molla a Gas e poi tirarlo dalla Molla a Gas. **Attenzione a non perdere il Fermaglio Molla a Gas.** Nota: sono inclusi degli il Fermaglio Molla a Gas di scorta.

    Poi, tenere l'estremità a pistone della Molla a Gas (99) vicino al sostegno al centro del Telaio (74). Premere il più possibile l'estremità della Molla a Gas sulla palla sul sostegno.

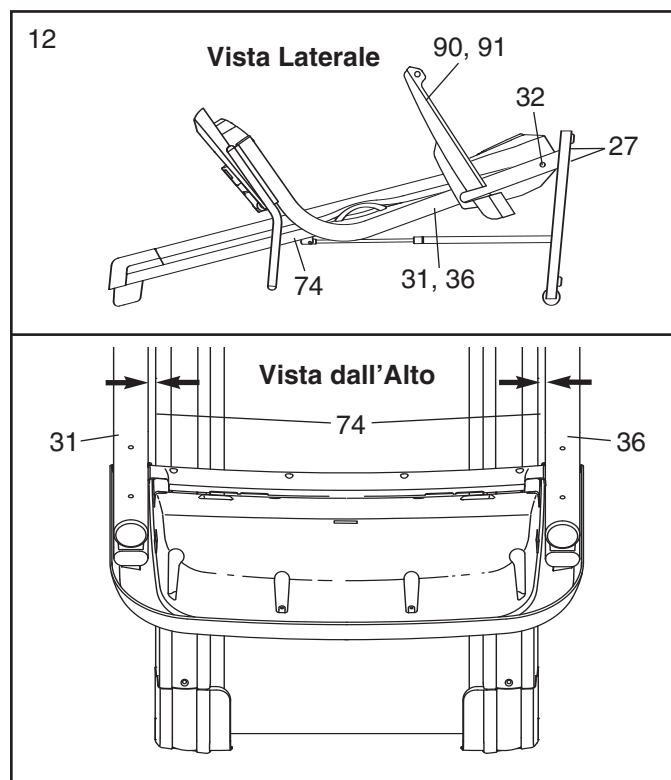
    Si veda disegno nel riquadro grande. Inserire il Fermaglio Molla a Gas (98) nei due fori piccoli indicati presenti sull'estremità della Molla (99). Successivamente ruotare il Fermaglio Molla a Gas finché si blocca sulla Molla a Gas.

11. Girare verso il basso l'estremità a cilindro della Molla a Gas (99) nella posizione mostrata. Rimuovere il Fermaglio Molla a Gas (98) dall'estremità della Molla a Gas.

    Poi, allineare l'estremità a cilindro della Molla a Gas (99) con il sostegno al centro della Base (48). Premere l'estremità della Molla a Gas sulla palla sul sostegno. Nota: Potrebbe essere necessario girare leggermente il Telaio (non mostrato) in avanti o indietro per allineare l'estremità della Molla a Gas con la palla.

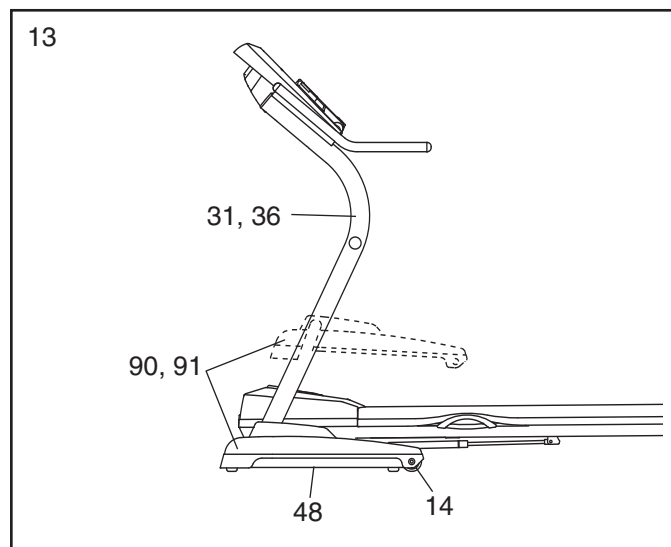
    Si veda disegno nel riquadro. Inserire il Fermaglio Molla a Gas (98) nei due fori piccoli indicati presenti sulla Molla a Gas (99). Successivamente ruotare il Fermaglio Molla a Gas finché si blocca sulla Molla a Gas.

    Con l'aiuto di una seconda persona, abbassare il Telaio (non mostrato) sul pavimento

12. Abbassare i Montanti (31, 36). **Attenzione a non danneggiare i Copri Base Sinistro e Destro (90, 91).**

    Si veda disegno nel riquadro. Posizionare i Montanti (31, 36) in modo tale che il Telaio (74) del tapis roulant sia centrato tra i Montanti.

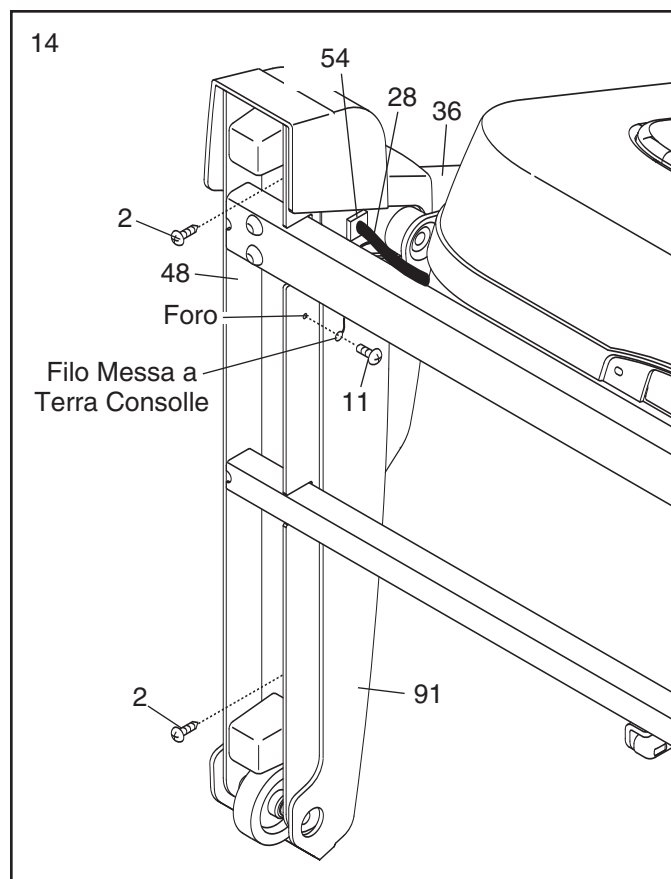
    Avvitare fermamente i Bulloni da 3/8" x 2 1/4" (27) e i Bulloni da 3/8" x 3 1/2" (32) su ciascun lato del tapis roulant. **Non stringere troppo i Bulloni da 3/8 x 3 1/2".**

13. Sollevare i Montanti (31, 36).

    Ruotare i Copri Base Sinistro e Destro (90, 91) nella posizione indicata. Inserire i Copri Base nella Base (48). Se necessario, tirare i lati dei Copri Base per farli aderire sui Bulloni da 3/8" x 2 3/4" (14).

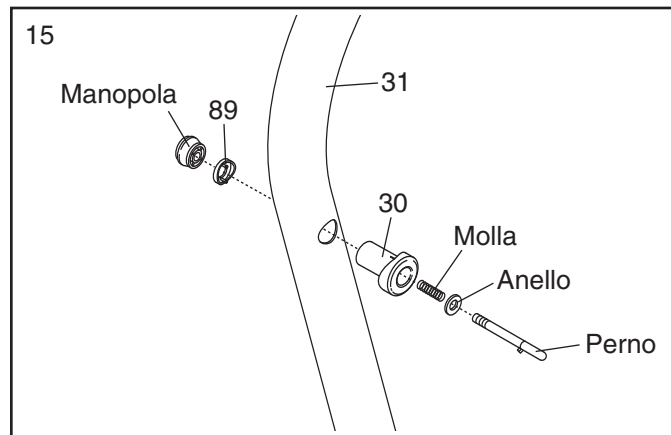
    Abbassare i Montanti (31, 36).

14. Attaccare il filo messa a terra sul Filo Montante (28) al foro indicato nella Base (48) con una Vite da M4.2 x 10mm (11).

    Premere il Gommino di Protezione (54) indicato nel Montante Destro (36).

    Fissare il Copri Base Destro (91) alla Base (48) con due Viti da 3/4" (2). Nota: preavvitare entrambe le viti da 3/4" prima di stringerle completamente. **Fissare il Copri Base Sinistro (non raffigurato) allo stesso modo.**

    Portare i Montanti (31, 36) in posizione verticale.

15. Premere il Manicotto Chiusura a Scatto (30) nel Montante Sinistro (31).

    Rimuovere la manopola dal perno. Accertare che il collare e la molla si trovino sul perno. Inserire il perno nel Manicotto Chiusura a Scatto (30) e nel Montante Sinistro (31). Inserire a pressione l’Inserto Chiusura a Scatto (89) nell’altro lato del Montante Sinistro e poi rinserrare la manopola nel perno.

    Togliere l’involucro in plastica dal basso del tapis roulant.

16. **Assicurarsi che tutte le parti siano avvitate prima dell’uso del tapis roulant.** Nota: potrebbe essere inclusa dell’extra ferramenta. Tenere l’inclusa chiave esagonale in un posto sicuro. La chiave esagonale viene utilizzata per regolare il nastro scorrevole (vedere pagina 23). Per proteggere il pavimento o la moquette, mettere un tappeto sotto il tapis roulant.

MESSA IN FUNZIONE E REGOLAZIONE

NASTRO SCORREVOLE PRE-LUBRIFICATO

Il tapis roulant è dotato di un nastro scorrevole rivestito con lubrificante ad alte prestazioni. **IMPORTANTE: non applicare mai sul nastro scorrevole o piattaforma scorrerole, del silicone a spray o altre sostanze lubrificanti. Queste sostanze potrebbero deteriorare il nastro scorrevole causando un eccessivo logorio.**

INSERIMENTO DELLA SPINA DELLA CORRENTE

Questo prodotto deve essere collegato a massa a terra. Se dovesse mal funzionare o guastarsi, la massa provvede all’elettricità un percorso di minima resistenza che riduce il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è provvisto di un cavo e una spina con collegamento di massa a terra. **Importante: se il cavo della corrente fosse danneggiato, deve essere sostituito con un cavo della corrente raccomandato dalla ditta.**

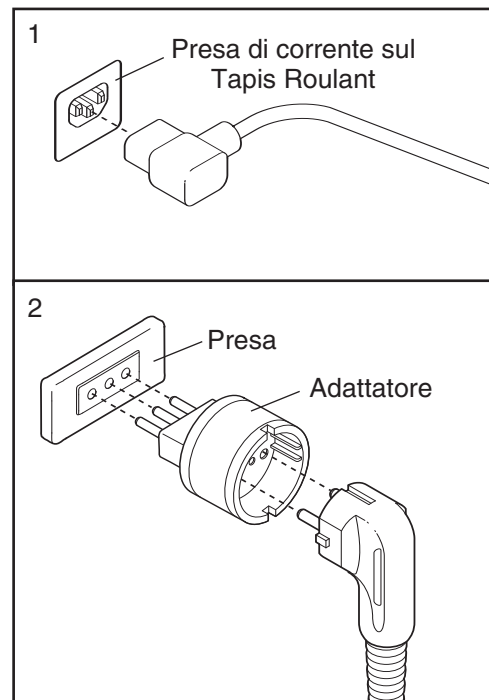
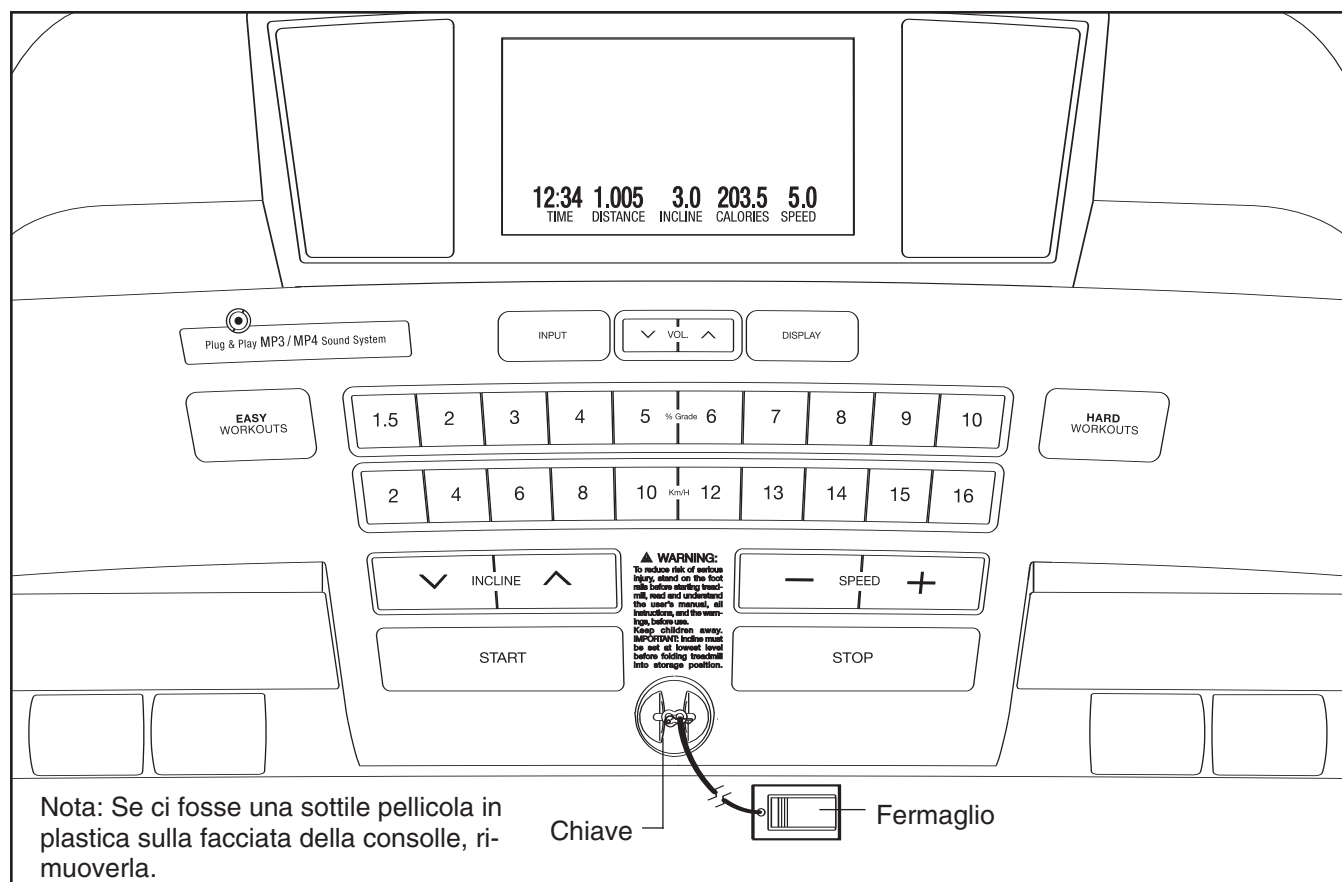
Far riferimento al disegno 1. Inserire l’estremità indicata del cavo elettrico nella presa di corrente sul tapis roulant. Far riferimento al disegno 2. Inserire il cavo elettrico in un’appropriata presa che sia stata appropriatamente installata e messa a terra in accordanza con i codici locali e le ordinanze. Nota: in Italia, un adattatore (non incluso) deve essere utilizzato tra il cavo elettrico e la presa. **Importante: il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).**

⚠ PERICOLO: un improprio collegamento del conduttore di massa può causare scosse elettriche. In caso di dubbio accertarsi, tramite un’elettricista specializzato, se il prodotto è appropriatamente collegato a massa a terra. Non modificare la spina provvista con il prodotto—se non dovesse essere adatta alla presa a disposizione, fare installare un nuovo circuito da un elettricista specializzato.

DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE

Nota: Se ci fosse una sottile pellicola in plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla.

APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

Tutte le avvertenze sulla consolle sono stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre quattro lingue. Cercate l'adesivo Che è italiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.

FUNZIONI DELLA CONSOLLE

La consolle del tapis roulant offre una vasta serie di funzioni che vi aiuteranno ad ottenere il massimo dal vostro allenamento. Quando la funzione manuale viene selezionata, la velocità e l'inclinazione del tapis roulant può essere cambiata semplicemente premendo un pulsante. Durante l'allenamento lo schermo visualizzerà sempre il feedback dell'esercizio. E' possibile misurare la frequenza cardiaca anche tramite il sensore impugnatura.

Inoltre, la consolle offre dodici programmi predeterminati. Ogni programma controlla automaticamente la velocità e l'inclinazione del tapis roulant mentre vi guida attraverso un efficace allenamento.

Selezionando la modalità manuale o un programma predefinito è possibile collegare il proprio lettore DVD o VCR al tapis roulant e guardare il programma scelto sullo schermo video. È anche possibile ascoltare la propria musica preferita per l'allenamento o i libri audio con lo stereo della consolle.

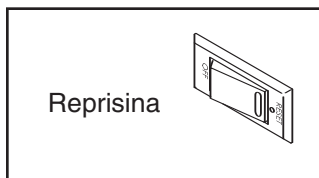
Per usare il modo manuale, seguire le fasi d'inizio a pagina 15. **Per utilizzare un allenamento predefinito,** vedere pagina 17. **Per utilizzare lo schermo video,** consultare pagina 18. **Per usare lo stereo,** consultare pagina 18.

IMPORTANTE: per evitare danni alla pedana, durante l'uso del tapis roulant si consiglia di indossare delle scarpe pulite. Durante i primi minuti che usate il tapis roulant, ispezionare l'allineamento del nastro scorrevole, ed allinearlo se necessario (vedere alla pagina 23).

Nota: La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Per determinare quale unità di misura è stata selezionata o per cambiare l'unità di misura consultare MODO INFORMAZIONI a pagina 19. Per semplicità, tutte le istruzioni nella presente sezione si riferiscono ai chilometri.

ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT

IMPORTANTE: se il tapis roulant è rimasto esposto a basse temperature, riportarlo a temperatura ambiente prima di accendere l'alimentazione. Se non si effettua questa operazione i display della console o altri componenti elettrici si potrebbero danneggiare.

Inserire la spina nella presa (vedere a pagina 13). Localizzare l'interruttore automatico riprisina/spento [RESET/OFF] sul tapis roulant vicino al cavo elettrico.Verificare che l'interruttore sia nella posizione reset.

IMPORTANTE: la console contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se il display si accende non appena si inserisce la spina nella corrente e si sposta l'interruttore in posizione reset, si entra in modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se il display rimane acceso, fare riferimento alla IL MODAO INFORMAZIONI a pagina 19 per spegnere la modalità demo.

Successivamente, salire sui poggia piedi del tapis roulant. Individuare il fermaglio attaccato alla chiave (vedere il grafico a pagina 14), farlo scivolare nel giro vita dei vostri abiti. Quindi, inserire la chiave nella consolle. Dopo un istante, il display si illuminerà. **IMPORTANTE: in caso di emergenza, la chiave può essere tolta dalla consolle, provocando così il rallentamento e conseguente arresto del tapis roulant. Controllare il fermaglio facendo con attenzione pochi passi all'indietro; se la chiave non si estrae dalla consolle, regolare la posizione del fermaglio conseguentemente.**

COME USARE LA FUNZIONE MANUALE

1. **Inserire la chiave nella consolle.**

   Vedere ACCENSIONE a sinistra.

2. **Selezionare la funzione manuale.**

   Ogni volta che si inserisce la chiave si selezionerà la modalità manuale. Se avete selezionato un programma di allenamento, togliere la chiave e reinserirla. Sul display si visualizzerà una pista. Nota: lo schermo ha una modalità Consolle e Input. La pista può essere visualizzata solo quando è selezionata la modalità Consolle. Per visualizzare la pista, premere il pulsante Input ripetutamente finché la parola *CONSOLLE* si visualizza sullo schermo per alcuni secondi.

3. **Avviare il nastro scorrevole e regolare la velocità.**

   Per avviare il nastro scorrevole, premere il tasto Avvio [START], il tasto aumentare la Velocità, o uno dei tasti numerati.

   Se il tasto Avvio o il tasto aumentare la Velocitá [SPEED] viene premuto, il nastro scorrevole inizierá a muoversi a 2 km/h [KM/H]. Mentre vi esercitate, cambiate la velocitá del nastro scorrevole come desiderato premendo i pulsanti aumentare o diminuire la Velocitá. Ogni volta che un tasto venga premuto, le condizioni della velocitá cambieranno di 0,1 km/h; se un tasto viene tenuto premuto, le condizioni della velocitá cambieranno con incrementi di 0,5 km/h.

   Per fermare il nastro scorrevole, premere il pulsante Arresto [STOP]. Per riavviare il tapis roulant, premere il pulsante Avvio, il tasto aumentare la Velocitá, oppure uno dei dodici pulsanti tasti numerati.

4. Cambiare l’inclinazione del tapis roulant come desiderato.

Per modificare l’inclinazione del tapis roulant, premere i pulsanti aumenta/diminuisci inclinazione [INCLINE] o uno dei pulsanti inclinazione numerati.

Ogni volta che si preme il pulsante aumenta/diminuisci inclinazione, quest'ultima varierà di uno 0,5%. Se viene premuto uno dei pulsanti Inclinazione numerati, l'inclinazione aumenterà gradualmente fino a raggiungere quella impostata.

5. Selezionare una modalità di visualizzazione e seguire la progressione sul display.

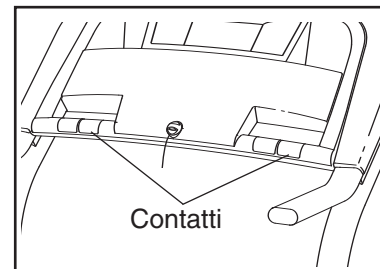
Mentre si cammina o si corre sul tapis roulant, il display visualizzerà le seguenti informazioni:

- la distanza [DISTANCE] percorsa camminando o correndo;
- il tempo [TIME] trascorso; Nota: quando viene selezionato un programma di allenamento, lo schermo visualizzerà il tempo che resta invece del tempo trascorso.
- Il numero approssimativo di grammi di carboidrati [CARBS] bruciati.
- Il numero approssimativo di calorie [CALORIES] che avete bruciato.
- La velocità [SPEED] del nastro scorrevole.
- il livello di inclinazione [INCLINE] del tapis roulant; Nota: il livello di inclinazione del tapis roulant sarà visualizzato solo quando si premono i pulsanti Inclinazione.
- La frequenza cardiaca [HEART RATE] dell’utente. Nota: La frequenza cardiaca viene visualizzata esclusivamente quando si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura.
- Quando viene selezionata la modalità in manuale, la parte superiore del display mostrerà una barra che rappresenta 400 metri (1/4 di miglio). Mentre vi allenate, gli indicatori intorno alla pista si accenderanno in successione fino a che l’intera pista sarà illuminata. La pista poi si spegnerà e gli indicatori inizieranno di nuovo ad accendersi in successione.

Quando è selezionata la modalità Consolle, quest'ultima propone due modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina le informazioni visualizzate relativamente all’allenamento. Premere ripetutamente il pulsante [Display] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.

Per azzerare il consolle, premere il pulsante Arresto, rimuovere la chiave e dopo inserirla di nuovo.

6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Per utilizzare un sensore incorporato nell’impugnatura, rimuovere la pellicola trasparente dai contatti in metallo presenti sul corrimano. Inoltre, accertare di avere le mani pulite.

Per misurare la vostra frequenza cardiaca, posizio**narsi sui poggia piedi** e tenere i contatti in metallo—**evitare di muovere le mani.** Quando vengono rilevate le pulsazioni, si visualizzerà la vostra frequenza cardiaca. **Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi.**

7. Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Collocarsi sulla barra per i piedi, premere il pulsante Stop e **regolare l'inclinazione del tapis roulant al livello più basso possibile. L'inclinazione deve essere al livello più basso possibile quando si piega il tapis roulant per metterlo via, in modo da non danneggiarlo.** Quindi, togliere la chiave dalla console e collocarla in un posto sicuro.

Quando si finisce di utilizzare il tapis roulant, spostare l'interruttore automatico del circuito riprisina/spento [RESET/OFF] in posizione "off" e scollegare il cavo di alimentazione. I**MPORTANTE: se non si effettua questa operazione, i componenti elettrici del tapis roulant si possono consumare prematuramente.**

COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI

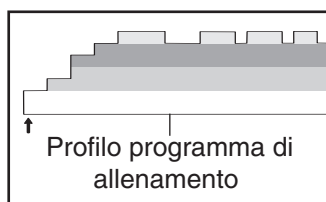
1. Inserire la chiave nella consolle.

Vedere ACCENSIONE DEL TAPIS ROULANT a pagina 15.

2. Selezionare uno dei dodici programmi di allenamento predefiniti.

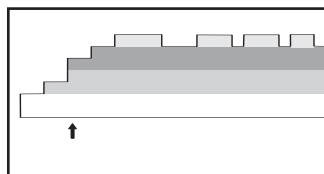
Per selezionare un programma di allenamento predefinito, premere ripetutamente il pulsante Programmi di Allenamento Facili o Difficili [EASY/ HARD WORKOUTS]; il nome dell'allenamento selezionato si visualizzerà sullo schermo.

Profilo programma di allenamento

Quando si seleziona un programma di allenamento predefinito, la velocità e l'inclinazione massima impostata per l'allenamento, il tempo di allenamento e un profilo dell'impostazione della velocità dell'allenamento si visualizzeranno sullo schermo. La freccia sotto al profilo mostrerà i vostri progressi durante l'allenamento.

3. Premere il pulsante Avvio per iniziare il programma.

Subito dopo che il pulsante viene premuto [START], il tapis roulant si regolerà automaticamente alla prima velocità ed inclinazione dell'allenamento. Tenersi ai corrimano ed iniziare a camminare.

Ogni programma di allenamento è diviso in vari segmenti da un minuto ciascuno. Per ogni segmento sono programmati una velocità ed una inclinazione. Nota: Lo stesso livello di velocità e/o livello d'inclinazione può essere programmato per segmenti consecutivi.

Quando termina il primo segmento del programma verranno emessi una serie di suoni. Se la velocità e/o l'inclinazione del tapis roulant sta per cambiare, la nuova impostazione della velocità e/o dell'inclinazione si visualizzerà sullo schermo per avvisarvi. La freccia sotto al profilo del programma di allenamento si sposterà di una posizione verso destra e il tapis roulant si regolerà la velocità e l'inclinazione impostati per il secondo segmento. Nota: lo schermo ha una modalità Consolle e Input. Il profilo programma di allenamento può essere visualizzato solo quando è selezionata la modalità Consolle. Per visualizzare il profilo programma di allenamento, premere il pulsante Input ripetutamente finché la parola *CONSOLLE* si visualizza sullo schermo per alcuni secondi.L'allenamento proseguirà in questo modo finché la freccia piccola raggiunge la parte destra del profilo. Il nastro scorrevole allora rallenterà fino a fermarsi.

Se la velocità e/o l'inclinazione impostate sono troppo alte o troppo basse, è possibile sovrascrivere sulle impostazioni premendo i pulsanti Velocità [SPEED] e/o Inclinazione; **Comunque, quando inizia il prossimo segmento, il tapis roulant si regolerà automaticamente alla velocità e all'inclinazione per il prossimo segmento.**

Per arrestare l'allenamento in qualsiasi momento premere il pulsante Stop [STOP]. Per riavviare il programma di allenamento, premere il pulsante Avvio. Il tapis roulant comincerà a muoversi a 2 km/h. All'avvio del successivo segmento dell'allenamento, il tapis roulant regolerà automaticamente la velocità e l'inclinazione per questo segmento.

4. Selezionare una modalità di visualizzazione e seguire la progressione sul display.

Vedere la fase 5 a pagina 16.

5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere la fase 6 a pagina 16.

6. Quando finite di allenarvi, togliere la chiave dalla consolle.

Vedere la fase 7 a pagina 16.

USO DEL VIDEO

Seguire le istruzioni riportate di seguito per collegare il vostro lettore VCR o DVD (non incluso) al tapis roulant. È necessario disporre di un cavo video RCA (non incluso).

1. Collegare un'estremità del cavo video RCA alle prese audio/video presenti sul vostro VCR.

2. Inserire il cavo della corrente del vostro videoregistratore nella presa. Vedere il manuale d'istruzioni del vostro videoregistratore per le istruzioni per una propria messa a terra.

3. Collegare il cavo video RCA alla presa AV presente sul retro della consolle.

   Inserire la chiave nella consolle. Vedere ACCENSIONE a pagina 15. Poi premere il pulsante Input ripetutamente finché sullo schermo si visualizza la scritta INPUT 1.

   Premere play (riproduci) sul lettore DVD o VCR. Quando si premono i pulsanti per la regolazione del Volume, l'indicatore di livello del volume si visualizzerà sullo schermo per alcuni secondi.

   Quando è selezionata la modalità Input, la consolle propone tre modalità di visualizzazione. La modalità di visualizzazione selezionata determina le informazioni visualizzate relativamente all'allenamento. Premere ripetutamente il pulsante [DISPLAY] per selezionare la modalità di visualizzazione desiderata.

COME USARE LO STEREO

Per ascoltare la musica o i libri audio con le casse della consolle è necessario collegare l'MP3, il CD, il lettore audio/video personale o l'MP4 alla consolle. Individuare il cavo audio e inserirlo nella presa MP3/MP4 presente sulla consolle. Poi collegare l'altra estremità nella presa del vostro lettore MP3, lettore CD, lettore audio/video personale o lettore MP4. **Verificare che il cavo audio/video sia inserito correttamente.**

Per avviare un lettore MP3, un lettore CD o un lettore audio/video personale premere il pulsante Input ripetutamente fino a quando la parola MP3 si visualizza sullo schermo. Per avviare un lettore MP4 premere il pulsante Input ripetutamente fino a quando la parola MP4 si visualizza sullo schermo.

Successivamente premere il pulsante [PLAY] (Riproduci) sul vostro lettore MP3, CD, audio/video personale o MP4. Poi regolare il volume del vostro lettore MP3, lettore CD, lettore audio/video personale o lettore MP4. È possibile anche regolare il livello del volume tramite la consolle premendo i pulsanti corrispondenti.

Se state usando il vostro lettore CD portatile ed il CD salta, collocare il lettore CD sul pavimento o su un'altra superficie piana invece che sulla consolle.

IL MODO INFORMAZIONE

La consolle mostra una modalità informazioni che tiene traccia del numero totale di chilometri che il tapis roulant ha effettuato e il numero totale di ore di funzionamento del tapis roulant . Inoltre la modalità informazioni permette di selezionare le miglia o i chilometri come unità di misura e di attivare o disattivare la modalità demo.

Per selezionare il modo informazione, tenere premuto il pulsante Arresto mentre inserite la chiave nella consolle e rilasciandolo successivamente. Le informazioni seguenti verranno visualizzate sul display:

Il display mostrerà il numero totale di ore di utilizzo del tapis roulant.

Il display sinistro inferiore mostrerà il numero totale di chilometri (o miglia) che il tapis roulant ha effettuato.

Una «E» per il sistema inglese in miglia o una «M» per il sistema metrico in chilometri apparirà nel display inferiore destro. Premere il pulsante di aumento della Velocità per modificare l'unità di misura, si desiderato.

Nota: la console contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Quando la modalità demo è accesa, la console funzionerà normalmente quando si inserisce la spina nella corrente, si porta l'interruttore del circuito reset/off in posizione reset e si inserisce la chiave nella console. Tuttavia, quando si toglie la chiave, il display rimane acceso, anche se i pulsanti non funzionano. Se la modalità demo è attiva, la parola "*ON* (Acceso)" si visualizzerà sul display quando la modalità informazioni viene selezionata. Per attivare/disattivare la modalità demo, premere il pulsante diminuisci Velocità.

Per uscire dalla funzione informazione, rimuovere la chiave della consolle.

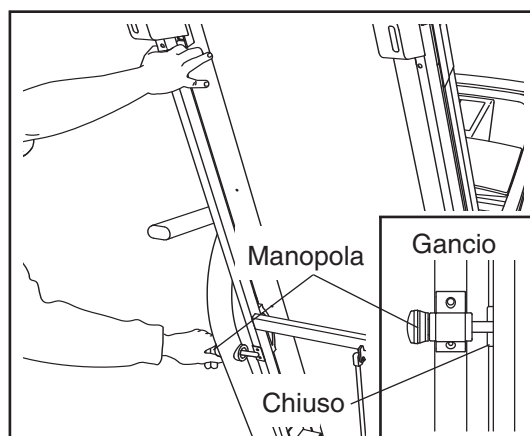
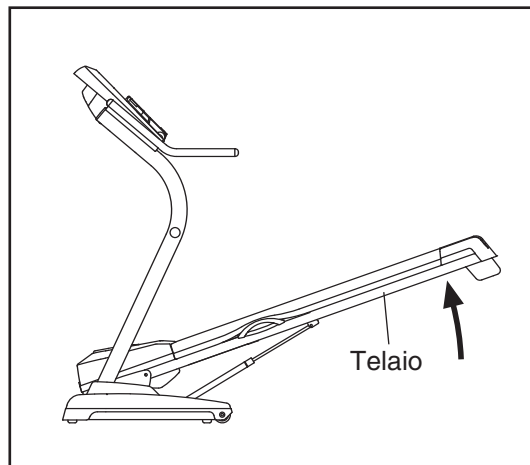
PIEGATURA E SPOSTANMIENTO DEL TAPIS ROULANT

COME PIEGARE IL TAPIS ROULANT

Prima di chiudere il tapis roulant, regolare l'inclinazione nella posizione più bassa. Se non si effettua questa operazione, si può danneggiare permanentemente il tapis roulant. Poi, staccare la spina della corrente. Attenzione: Per sollevare, abbassare o spostare il tapis roulant, bisognerà essere in grado di sollevare 20 kg senza problemi.

1. **Reggere il telaio metallico saldamente nella posizione indicata dalla freccia a destra. ATTENZIONE: per evitare incidenti, non sollevare il telaio dal poggia piedi di plastica. Mentre sollevate il telaio, fare forza sulle gambe e non sulla schiena.** Sollevare il tapis roulant a metà della sua posizione verticale.

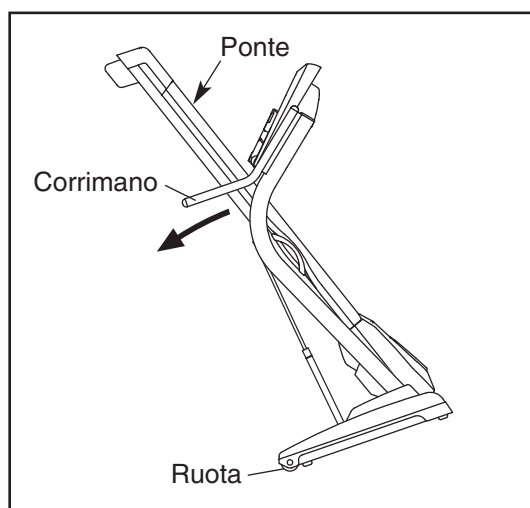
2. Muovere la mano destra nella posizione raffigurata, e tenere il tapis roulant fermamente. Usando la vostra mano sinistra, tirare la manopola chiusura a scatto sulla sinistra e mantenerla tirata. Sollevare il telaio finché il gancio supera il perno presente sulla manopola della chiusura a scatto e poi liberare la manopola chiusura a scatto lentamente. **Verificare che il telaio sia adeguatamente bloccato dal perno.**

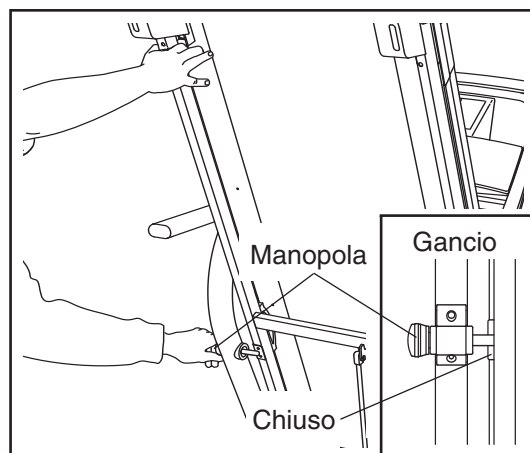
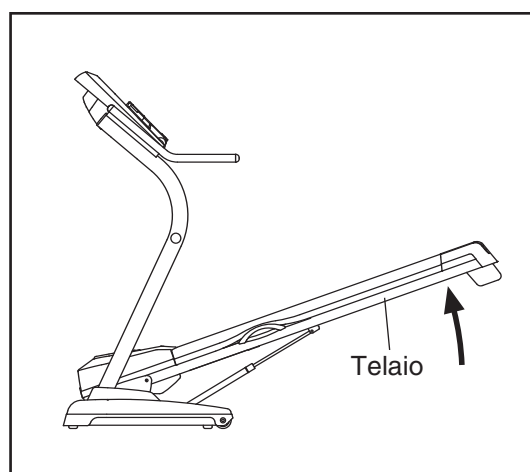
   Per proteggere la zona sottostante il treadmill, mettere un nastro scorrevole tra il pavimento ed il treadmill. Tenere il treadmill lontano dalla luce diretta del sole. Non lasciare il treadmill in posizione d'immagazzinaggio dove la temperatura supera i 30° C.

COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Prima di spostare il tapis roulant, portarlo nella posizione di immagazzinaggio come descritto in precedenza. **Verificare che il telaio sia adeguatamente bloccato dal perno.**

1. Tenere un corrimano con una mano, e posizionare l'altra mano sul ponte. Posizionare un piede contro una delle ruote.

2. Inclinare il tapis roulant all'indietro fino a quando scorre senza problemi sulle ruote anteriori. **Portarlo con attenzione nel luogo prescelto. Per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione nel muovere il tapis roulant. Non cercare di muoverlo sopra una superficie non piana.**

3. Collocare un piede contro una delle ruote e con attenzione abbassare il tapis roulant fino a raggiungere la posizione d'immagazzinaggio.

COME ABBASSARE IL TAPIS ROULANT PER L'USO

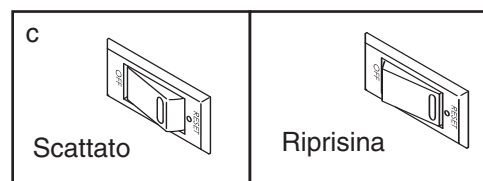
1. Reggere l'estremità superiore del tapis roulant con la mano sinistra. Tirare la manopola chiusura a scatto verso sinistra e reggerla. Ruotare il telaio verso il basso finché supera il perno chiusura a scatto.

2. **Tenere il telaio fermamente con entrambe le mani,** e abbassare il telaio sul pavimento. **ATTENZIONE: Per evitare incidenti, non abbassare il telaio impugnando solo i poggia piedi di plastica. Non lasciare cadere il telaio sul pavimento. Assicurarsi di piegare le gambe e mantenete la schiena diritta.**

LOCALIZZAZIONE GUASTI

La maggior parte dei problemi possono essere risolti leggendo le seguenti istruzioni. Trovare il sintomo relativo, e seguire le fasi indicate. In caso di ulteriori informazioni consultare la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: la macchina non si accende

SOLUZIONE: a. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia inserto in una presa con massa a terra. (Vedere a pagina 13). Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm2 che non superi 1,5 m di lunghezza. Importante: il tapis roulant non è compatibile con prese elettriche equipaggiate interruttore differenziale salvavita (GFCI).

b. Dopo aver attaccato la spina della corrente, accertarsi che la chiave sia completamente inserita nella consolle.

c. Controllare l'interruttore automatico reprisina/spento situato sulla parte anteriore del tapis roulant vicino al cavo della corrente. L'interruttore automatico reprisina/spento è stato realizzato per proteggere il sistema elettrico. Se è disattivato, l'interruttore automatico reprisina/spento sporge come mostra la figura. Per riattivarlo, aspettare cinque minuti, quindi ripremere il tasto.

PROBLEMA: la macchina si spegne durante l'uso

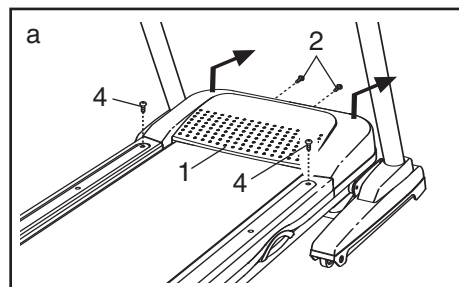
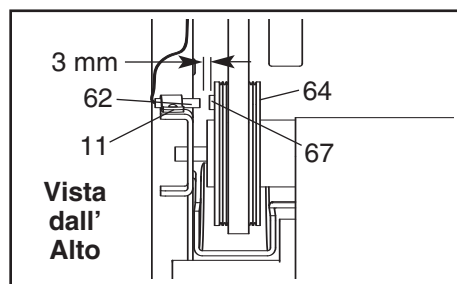
SOLUZIONE: a. Controllare l'interruttore automatico riprisina/spento (vedi disegno sopra). Se è disattivato, aspettare cinque minuti e quindi ripremere il tasto.

b. Assicurarsi che la spina della corrente sia ben inserita nella presa. Staccare la spina della corrente, aspettare cinque minuti e quindi attaccare la spina.

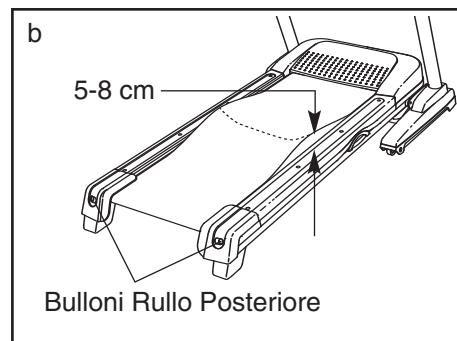
c. Rimuovere la chiave dalla consolle. Reinserirla completamente nella consolle.

d. Se il tapis roulant non dovesse ancora funzionare, consultare la copertina del presente manuale.

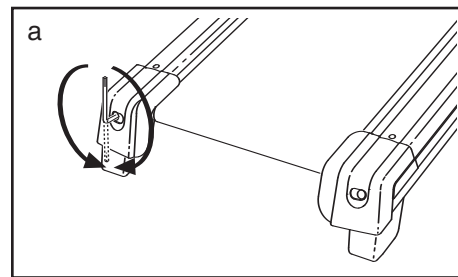
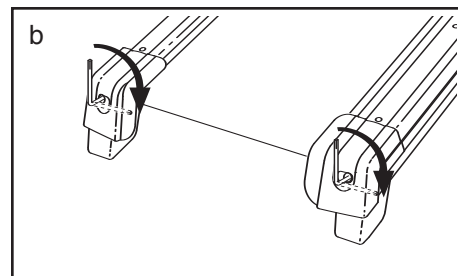
PROBLEMA: I display della consolle non funzionano correttamente

SOLUZIONE: a. Togliere la chiave dalla consolle e **STACCARE LA SPINA DELLA CORRENTE.** Rimuovere le due Viti da 1/4" (4) e le due Viti da 3/4" (2), e con attenzione rimuovere la Calotta (1).

Localizzare il Fermaglio (62) ed il Magnete (67) sul lato sinistro della Puleggia (64). Girare la Puleggia fino a che il Magnete sia allineato con il Commutatore. **Assicurarsi che vi sia uno spazio di 3 mm fra il Magnete e Commutatore.** Se è necessario, svitare la Vite da M4.2 x 10mm (11) e muovere leggermente il Commutatore. Riavvitare la Vite. Riattaccare la calotta (non mostrata), e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti per controllare che la lettura della velocità sia corretta.

PROBLEMA: il nastro scorrevole rallenta durante l'esercizio

SOLUZIONE: a. Se avete bisogno di una prolunga, usate solo un cavo a 3 conduttori, 3 x 1mm2 che non superi 1,5 m di lunghezza.

b. Se il nastro scorrevole è troppo teso, potrebbe diminuire la prestazione del tapis roulant ed il nastro scorrevole potrebbe venire danneggiato permanentemente. Rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Facendo uso della chiave esagonale, girare i due bulloni regolazione rullo posteriore di un 1/4 di giro, in senso antiorario. Quando il nastro scorrevole è teso appropriatamente, sarà possibile sollevare entrambi suoi lati di circa 5 a 8 cm dalla piattaforma. È importante mantenere il nastro scorrevole centrato. Infilare la spina della corrente, inserire la chiave e azionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione fino a quando il nastro scorrevole ha raggiunto la giusta tensione.

c. Se il tapis roulant continua a rallentare mentre si cammina, si veda la copertina del presente manuale.

PROBLEMA: Il nastro scorrevole non è centrato o scivola quando vi si cammina sopra

SOLUZIONE: a. Se il nastro scorrevole fosse decentrato, prima di tutto rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO. Se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla sinistra,** utilizzare la chiave esagonale per girare il bullone rullo posteriore sinistro in senso orario di 1/2 di giro; **se il nastro scorrevole si fosse spostato sulla destra,** girare il bullone in senso antiorario 1/2 di giro. Fare attenzione a non stringere troppo il nastro scorrevole. Inserire il cavo elettrico nella presa, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere fino a che il nastro scorrevole non sia centrato.

b. Quando vi si cammina sopra, per primo rimuovere la chiave e **STACCARE LA SPINA DEL CAVO ELETTRICO.** Usando la chiave esagonale, girare entrambi i bulloni regolazione rullo posteriore in senso orario, 1/4 di giro. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, dovreste poter sollevare ogni suo lato da 5 a 8 cm dalla piattaforma. Fare attenzione a tenere il nastro scorrevole centrato. Attaccare la spina, inserire la chiave e far funzionare il tapis roulant per pochi minuti. Ripetere finché il nastro scorrevole è centrato correttamente.

PROBLEMA: il display della console rimane acceso quando si estrae la chiave dalla stessa

SOLUZIONE: a. La console contiene una modalità demo del display, concepita per l'uso del tapis roulant quando viene esposto in un negozio. Se il display rimane acceso quando si toglie la chiave, significa che è attivata la modalità demo. Per uscire dalla modalità demo, mantenere premuto il pulsante Stop per qualche secondo. Se i display rimangono ancora accesi, fare riferimento alla ILMODO INFORMAZIONI a pagina 19 per spegnere la modalità demo.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o che hanno comprovati problemi di salute.

Il sensore pulsazioni non è uno strumento medico. Esistono vari fattori, ivi incluso il vostro movimento, che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni è solo uno strumento di supporto per l'allenamento per determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. È possibile determinare il livello di intensità corretto prendendo come punto di riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). Successivamente individuare i tre numeri sopra all'età impostata. I tre numeri definiscono la « zona di allenamento ». I due numeri più bassi rappresentano le frequenze cardiache indicate per bruciare i grassi; il numero più alto è la frequenza cardiaca consigliata per l'allenamento aerobico.

Brucia Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i *carboidrati* semplici. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia i *grassi* accumulati. Se l'obiettivo è quello di bruciare grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quanto la frequenza cardiaca si avvicina al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero medio della propria zona di allenamento.

Allenamento Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere « aerobico ». L'allenamento aerobico è un'attività che richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. In questo modo il cuore pompa una quantità maggiore di sangue ai muscoli e i polmoni lavorano maggiormente per ossigenare il sangue. Per l'allenamento aerobico, regolare la velocità e l'inclinazione del tapis roulant fino a quando la frequenza cardiaca raggiunge il numero massimo della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento–Iniziare l'allenamento con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizio Zona di Allenamento–Dopo il riscaldamento, aumentare l'intensità dell'esercizio fino a quando le pulsazioni arrivano nella zona di allenamento e continuare per 20/30 minuti. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, non mantenere le pulsazioni nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente, senza mai trattenere il respiro.

Defaticamento–Terminare ogni sessione di allenamento con 5/10 minuti di stretching per rilassarsi. Questo aumenterà la flessibilità dei muscoli ed eviterà problemi post allenamento.

FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. La chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

STIRAMENTI SUGGERITI

I seguenti esercizi possono provvedere a un buon riscaldamento o raffreddamento. Muoversi lentamente durante lo stiramento senza mai saltare.

1. Stiramento Toccando la Punta dei Piedi

Piedi uniti con le ginocchia leggermente piegate, pregarsi lentamente in avanti fino a toccare la punta dei piedi cercando di rilassare la schiena e le spalle. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza tornare in posizione eretta. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, il retro delle ginocchia e della schiena.

2. Stiramento dei Muscoli delle Cosce

Sedérsi con una gamba estesa in avanti. Portare la pianta del piede opposto verso l'interno della gamba estesa. Piegarsi in avanti verso i piedi il più possibile. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare senza erigere il busto. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i muscoli posteriori delle gambe, dell'inguine e la parte bassa della schiena.

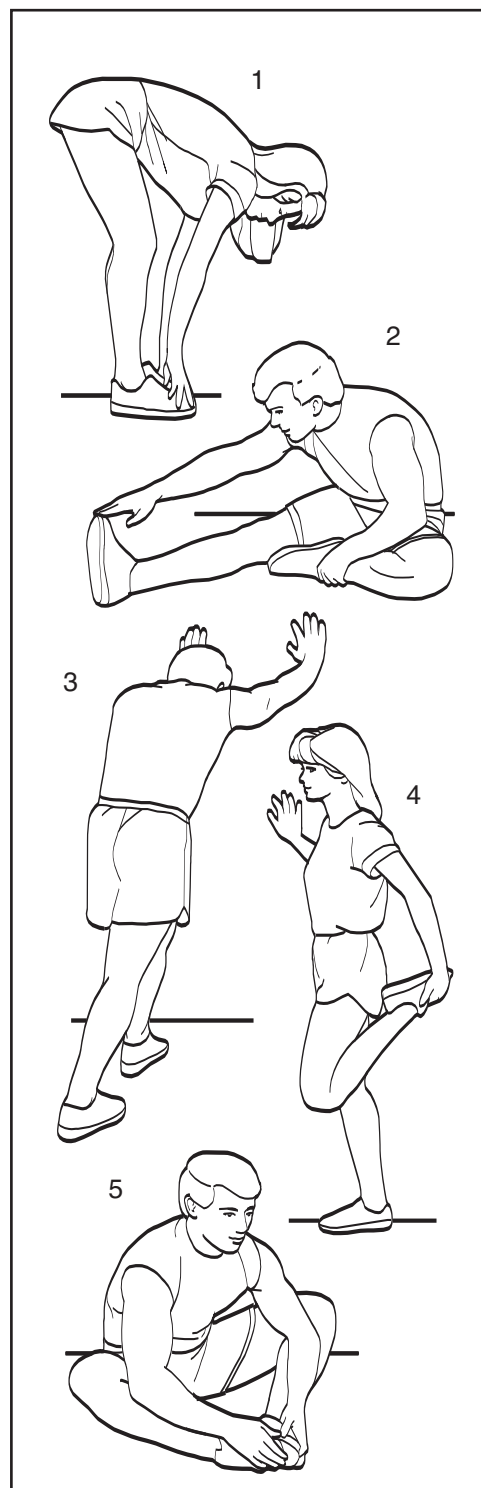
3. Stiramento dei Polpacci e del Tallone d'Achille

Con una gamba di fronte all'altra, inclinarsi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba dietro dritta, con la pianta del piede ben aderente al pavimento. Piegare leggermente la gamba davanti cercando di spingere il bacino in avanti verso la parete. Mantenere questa posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Per allungare maggiormente il tallone d'Achille piegare anche la gamba dietro. Questo esercizio aiuta ad allungare i polpacci, il tallone d'Achille e le caviglie.

4. Stiramento dei Quadricipiti

Per mantenere l'equilibrio, appoggiarsi contro una parete, quindi afferrare dal dietro un piede cercando di avvicinarlo il più possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e poi rilassare. Ripetere 3 volte per ciascuna gamba. Questo esercizio aiuta ad allungare i quadricipiti ed i muscoli del bacino.

5. Stiramento dell'Interno delle Cosce

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia aperte, tirare i piedi verso la zona dell'inguine il più possibile. Mantenete la posizione per 15 secondi e poi rilassatevi. Ripetere 3 volte. Questo esercizio aiuta a stirare i quadricipiti ed i muscoli dei fianchi.

ELENCO PEZZI—Nº del Modello PETL40807.0

R0907A

Per identificare le parti elencate sotto, riferirsi al DIAGRAMMA DELLE PARTI verso la fine del presente manuale.

Nº	Qtà.	Descrizione
1	1	Calotta
2	29	Vita da 3/4"
3	1	Poggia Piedi Sinistro
4	8	Vita da #12 x 1 1/4"
5	2	Bullone da 3/8" x 3/4"
6	2	Presa AV
7	9	Laccio Filo
8	2	Bullone Motore da 1/4" x 5/8"
9	1	Motore Principale
10	1	Sostegno Motore
11	3	Vite da M4.2 x 10mm
12	6	Rondella a Stella
13	1	Staffa Cavo
14	2	Bullone da 3/8" x 2 3/4"
15	2	Poggia Piedi
16	1	Filo Audio
17	4	Cappuccio Corrimano
18	2	Corrimano
19	4	Rondella a Stella da 5/16"
20	6	Bullone da 5/16" x 3 1/2"
21	4	Rondella a Stella da 1/4"
22	2	Bullone da 1/4" x 1/2"
23	1	Chiave/Fermaglio
24	2	Spaziatore Perno Telaio
25	1	Consolle
26	1	Base Consolle
27	4	Bullone da 3/8" x 2 1/4"
28	1	Filo del Montante
29	1	Gruppo Perno Chiusura a Scatto
30	1	Manicotto Chiusura a Scatto
31	1	Montante Sinistro
32	2	Bullone da 3/8" x 3 1/2"
33	4	Rondella da 3/8"
34	2	Spaziatore Telaio
35	5	Dado da 3/8"
36	1	Montante Destro
37	4	Gommino Base
38	10	Vite Filettante da 3/4"
39	5	Rondella a Stella da 3/8"
40	1	Chiave Esagonale da 5/32"
41	2	Adesivo d'Attenzione
42	1	Sostegno Supporto Consolle
43	1	Adesivo d'Avvertenza
44	4	Spaziatore Ruota
45	2	Ruota
46	1	Filo Inclinazione
47	4	Dado Autobloccante in Nailon da 3/8"
48	1	Base
49	2	Laccio in Plastica
50	1	Cassetta Bombata
51	1	Controllore
52	2	Cappuccio Montante
53	2	Bullone da 3/8" x 2 1/4"
54	2	Gommino di Protezione Cavo Montante
55	1	Motore Alzata
56	1	Sostegno Fermo
57	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"
58	1	Bullone da 3/8" x 1 1/4"
59	1	Telaio Alzata
60	2	Dado Flangia da 3/8"
61	1	Calotta Motore
62	1	Commutatore
63	1	Fermagli
64	1	Rullo Anteriore/ Puleggia
65	1	Bullone da 3/8" x 4"
66	2	Bullone da 5/16" x 1 1/4"
67	1	Magnete
68	2	Cinghia Guida
69	2	Sostegno Rullo Posteriore
70	2	Isolatore
71	4	Vite Cinghia Guida da 1/2"
72	1	Nastro Scorrevole
73	1	Piattaforma Nastro
74	1	Telaio
75	1	Poggia Piedi Destro
76	4	Dado da 5/16"
77	2	Rondella Piatta Ruota Posteriore
78	1	Laccio Sganciabile
79	1	Rullo Posteriore
80	1	Piede Posteriore Destro
81	1	Scatola Ferrite
82	2	Bullone da 1/4" x 2 1/4"
83	1	Piede Posteriore Sinistro
84	4	Dado a U
85	1	Chiave Esagonale
86	1	Isolatore Motore
87	2	Boccola Motore
88	2	Spaziatore Corrimano
89	1	Inserto Chiusura a Scatto
90	1	Copri Base Sinistro
91	1	Copri Base Destro
92	1	Copri Calotta
93	4	Vite Calotta da 1/2"
94	4	Vite Isolatore
95	1	Sostegno Presa Corrente
96	1	Gancio
97	4	Vite da 1 1/2"
98	1	Fermaglio Molla
99	1	Molla a Gas
100	1	Adattatore Cavo Elettrico

Nº	Qtà.	Descrizione
101	1	Sostegno Elettronica
102	1	Trasformatore
103	1	Filtro
104	1	Bullone Messa a Terra da 3/4"
105	1	Dado Messa a Terra
106	1	Reprisina/Spento Interruttore Automatico
107	1	Sostegno Presa Corrente

Nº	Qtà.	Descrizione
*	–	Filo Nero da 4", Maschio/Femmina
*	–	Filo Verde da 8", F/R
*	–	Filo Blu da 8", 2Femmina
*	–	Filo Rosso da 4", M/F
*	–	Manuale d'Istruzioni

*Questi sono pezzi non raffigurati.
Specificazioni possono variare senza preavviso.

DISEGNO PEZZI A—Nº del Modello PETL40807.0

R0907A

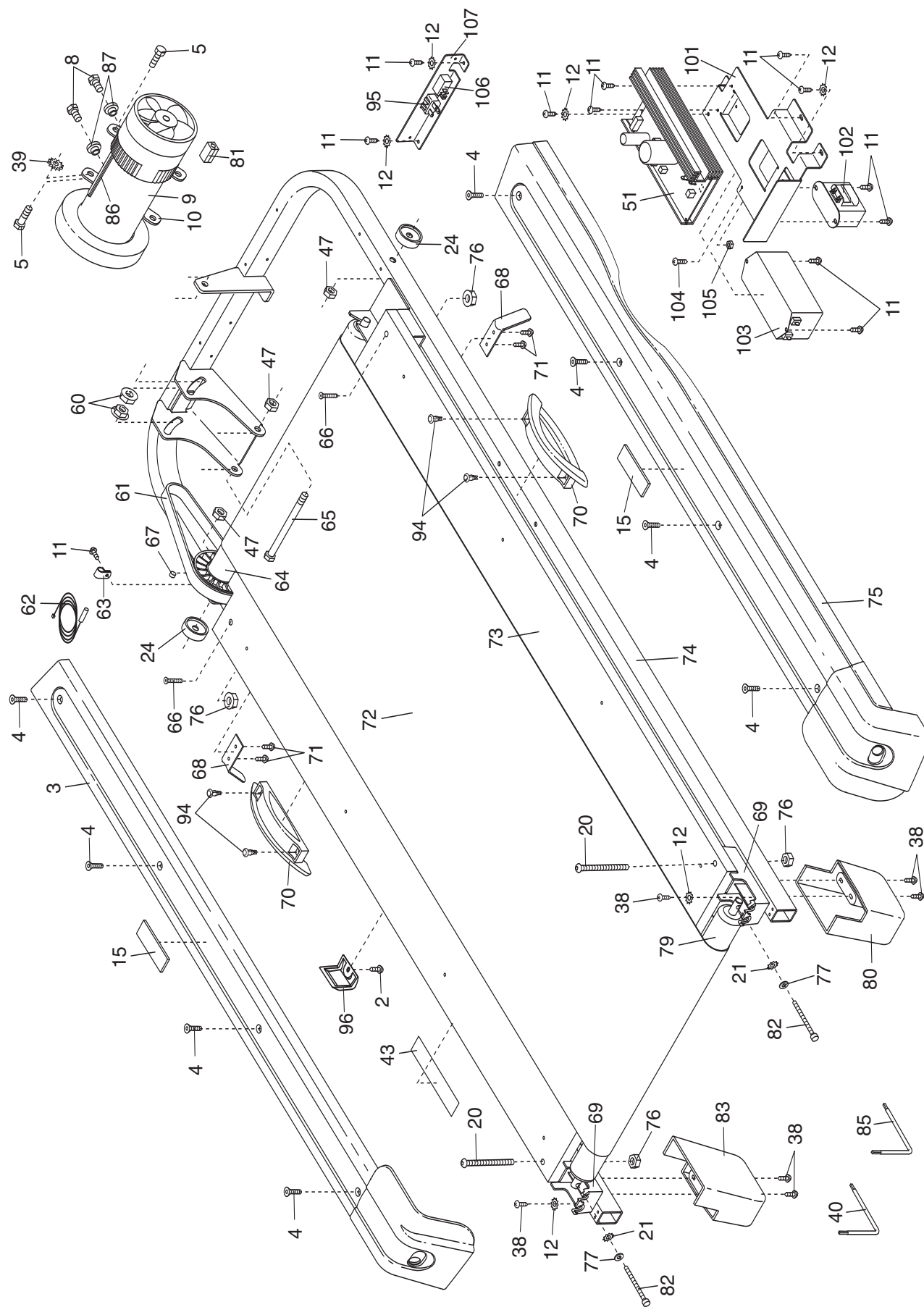
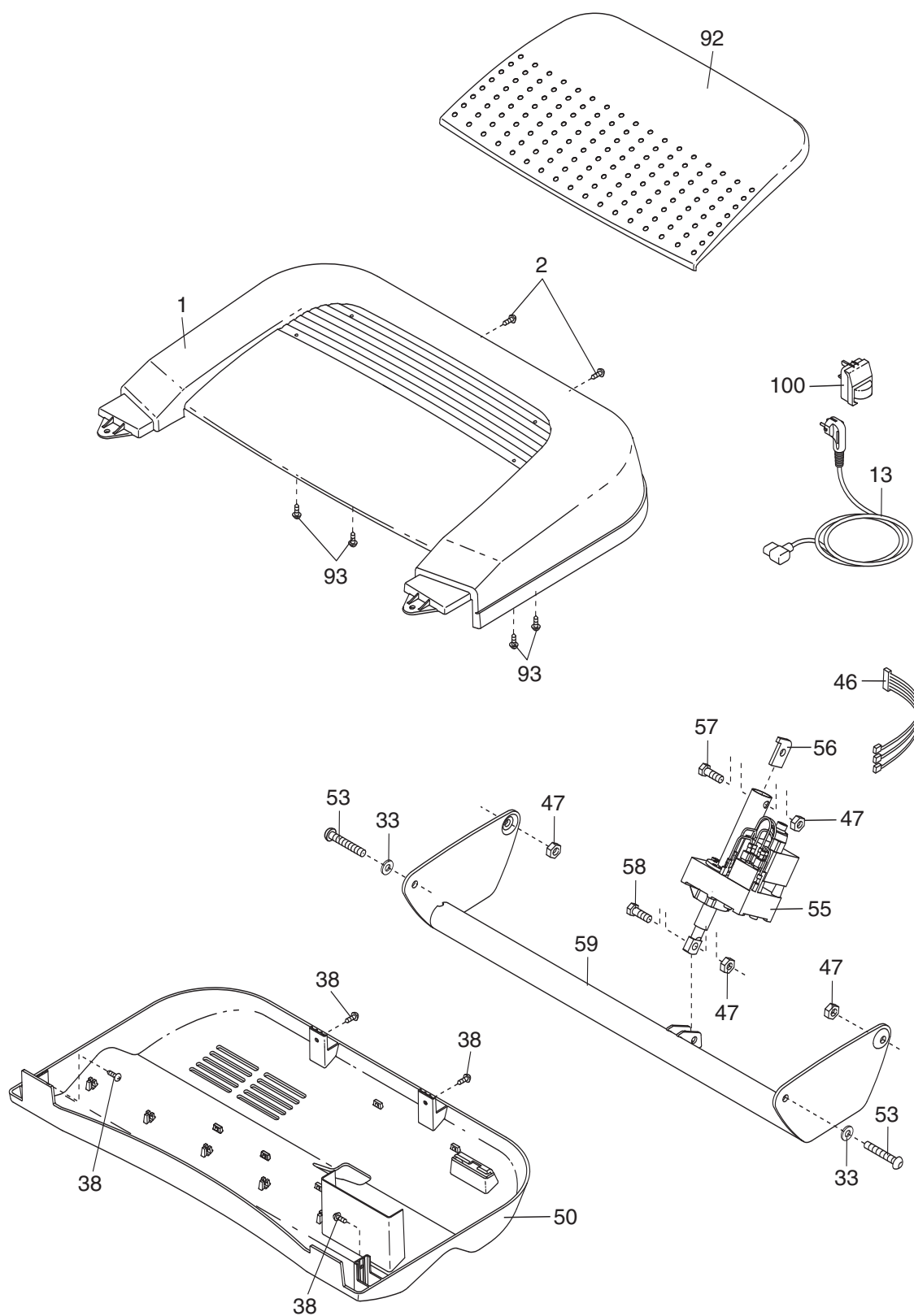
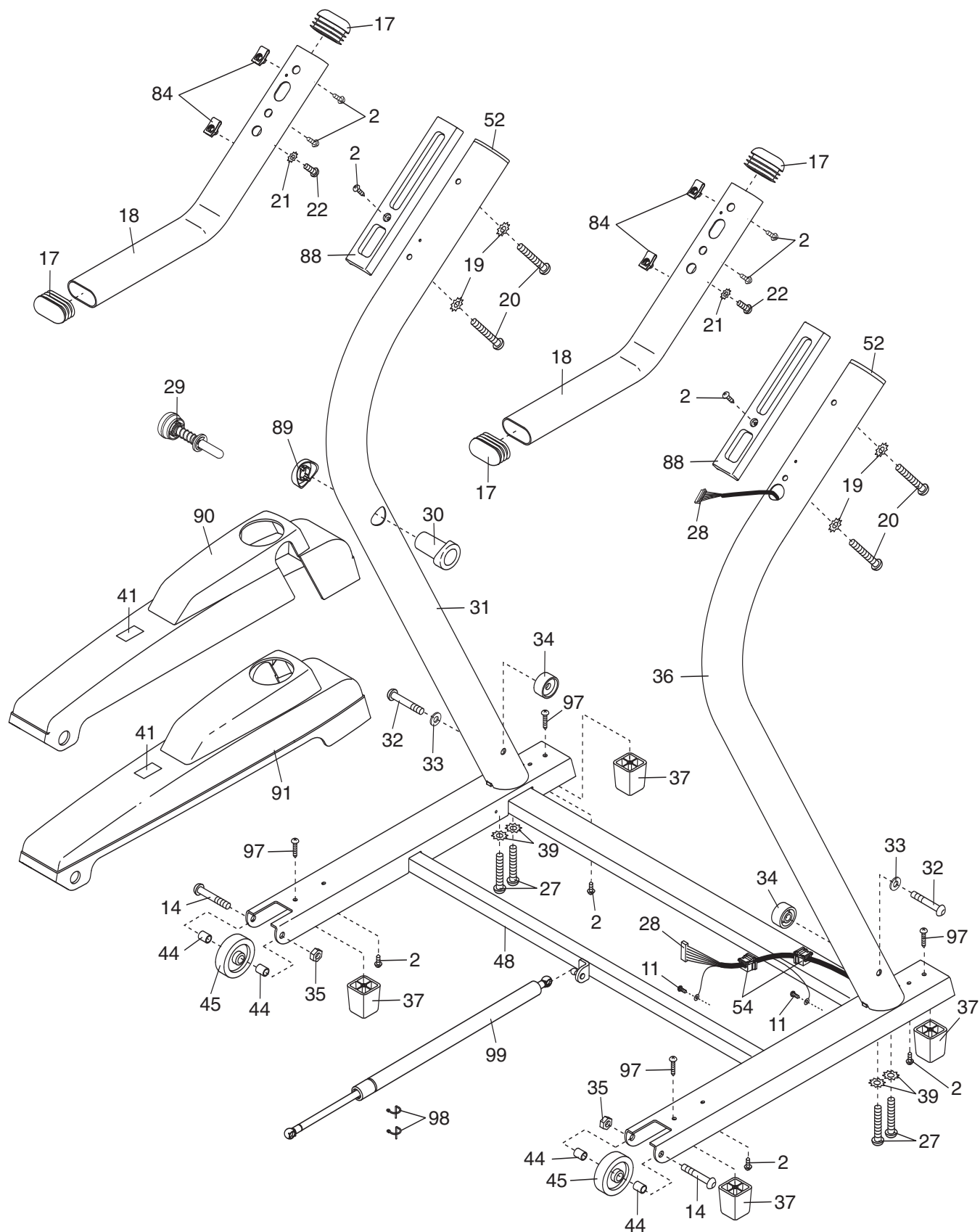
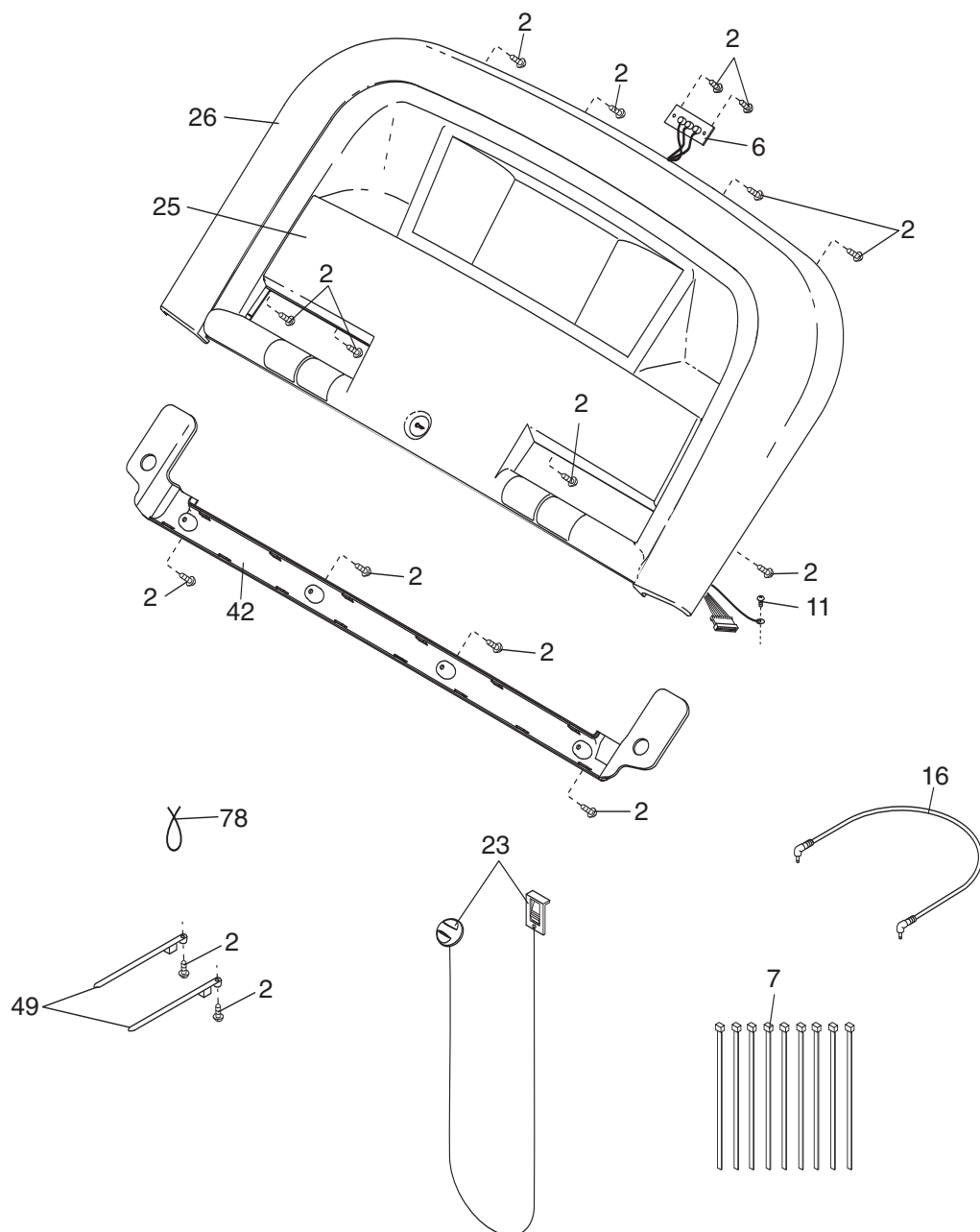
DISEGNO PEZZI B—Nº del Modello PETL40807.0

R0907A

DISEGNO PEZZI C—Nº del Modello PETL40807.0

R0907A

DISEGNO PEZZI D—Nº del Modello PETL40807.0

R0907A

ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, si veda la copertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi:

- del numero del modello e del numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- del numero pezzo e della descrizione del/dei pezzo/i di ricambio (consultare il capitolo ELENCO PEZZI e DISE GNO ESPLOSO alla fine del presente manuale)

INFORMAZIONI PER IL RICICLAGGIO

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito unitamente ai rifiuti urbani. Al fine della conservazione dell'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo utilizzo secondo le modalità previste dalla legge.

Rivolgersi alle opportune strutture locali di riciclaggio autorizzate al ritiro di questo tipo di rifiuti. In questo modo, si contribuisce alla preservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di protezione ambientale. Qualora si necessiti di ulteriori informazioni sui metodi sicuri e corretti per lo smaltimento, rivolgersi all'ufficio locale preposto o all'azienda da cui è stato acquistato questo prodotto.

Nº Pezzo 256925 R0907A